

LA GESTION DES EMOTIONS

Les maîtriser pour être plus efficace



Tarif 2025

En Intra et sur devis
uniquement.

DUREE
3 jours
(9 h -17 h)

OBJECTIFS - COMPETENCES VISEES



- Permettre aux participants de connaître leur fonctionnement et de mettre en place des stratégies de gestion des émotions dans leur pratique professionnelle.

Possibilité de modifier la durée en fonction du budget et/ou des besoins

METHODOLOGIE

- La démarche générale de la formation cherchera à **analyser et résoudre** les problématiques rencontrées dans la pratique professionnelle. Elle sera centrée sur les besoins réels des stagiaires et sur le réinvestissement direct des acquis dans la réalité professionnelle grâce à un plan d'action.
- **L'échange et la confrontation** des problèmes entre stagiaires, de services et métiers différents, permettront la mutualisation des expériences et la recherche commune de solutions opérationnelles.
- A partir de l'architecture générale de la formation, le formateur déclinera (si nécessaire et si souhaité par les responsables de la formation) des variantes dans le but de répondre aux besoins et attentes spécifiques des différents profils des stagiaires en prenant en compte leurs prérequis. **Le « sur mesure » étant un mode de travail habituel pour nos intervenants, le formateur fera le point avec les responsables de la formation et réglera ultérieurement avec les stagiaires, en début de stage et tout au long de la formation.**
- Les apports de méthodologie, méthodes, outils et exercices se feront selon le besoin des participants et selon la dynamique du groupe afin de rester fidèle à l'esprit d'accompagnement d'une formation qui vise un impact concret dans la vie professionnelle.
- L'objectif visé est de faire évoluer les représentations, les compétences et le comportement professionnel des stagiaires dans **toutes les situations où l'on attend une réelle valeur ajoutée en termes de communication**, d'animation d'équipe, d'organisation, de coordination, et d'optimisation de la performance au plan individuel et collectif.



PUBLIC CONCERNE

- Tout public

PREREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation.

NOMBRE DE PARTICIPANTS



12 personnes maximum

PROGRAMME



DEFINITIONS

- Attitudes et comportements
- Réaction et réponse

DEVELOPPER UNE ATTITUDE ASSERTIVE

- Méthode DESC

COMPRENDRE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

- Le jugement et l'évaluation
- Observation
- Sentiment
- Besoin
- Demande

REPERER SES PROPRES EMOTIONS

- 6 émotions universelles
- La part du non verbal dans notre langage
- Les déclencheurs de l'agressivité

LE SCHEMA DE DAVID BURNS

- Nos émotions sont le fruit de nos pensées
- Les pensées dysfonctionnelles
- La fiche de Beck : une réponse rationnelle

LA GESTION DES EMOTIONS PAR L'EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQS OU TAPPING)

REPERER LE BESOIN DE LIBERER LES EMOTIONS

- L'introspection
- La petite musique

DEFINITION D'UN PLAN D'ACTION PERSONNEL.



SUIVI ET EVALUATION DE LA FORMATION

- Test de pré positionnement en début de formation pour évaluer le niveau du stagiaire
- Test de post positionnement en fin de formation pour évaluer l'évolution des compétences
- Fiche d'évaluation globale de la formation
- Remise d'une attestation de formation