

Durée :

2 jours (14 h.)

Les participants et leur pré-requis :

Toute personne souhaitant, en situation professionnelle, comprendre ses émotions pour mieux les gérer.

Notre intervenant :

Consultante-formatrice en Communication, Développement Personnel et Dynamique Relationnelle - Maître Praticien PNL.

L'organisation :

Lieu : A déterminer Occitanie

Dates : à déterminer

Horaires : 08h30 17h00

Coût par participant :

**670 € HT
(804 € TTC)**

Renseignements et inscriptions :

Sabine ACCO

LES OBJECTIFS :

- Appréhender l'importance, l'impact et le rôle des émotions dans les relations interprofessionnelles.
- Analyser les principaux facteurs émotionnels.
- Utiliser ses émotions pour développer une énergie positive et être plus efficace.

NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:

Toute personne souhaitant, en situation professionnelle, comprendre ses émotions pour mieux les gérer.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

LE CONTENU DE LA FORMATION :

■ **Les émotions**

- Nature des émotions au niveau psychologique et physiologique
- Leurs rôles et finalités pour l'individu.
- Ce qu'elles disent de nous et de notre environnement.
- Comment elles fonctionnent : déclencheurs, mécanismes d'entretien et de propagation, principe résolutoire...

■ **Les émotions côté pile et côté face**

- Une ressource : gamme émotionnelle et richesse intérieure.
- Quand une émotion devient néfaste : repérage des facteurs critiques.
- Prendre la décision de gérer une émotion : pourquoi et dans quel sens.

■ **Les clefs de la gestion émotionnelle**

- Avoir prise sur ses émotions : les identifier, les reconnaître et les nommer.
- Gestion à chaud d'une émotion perturbante : les clefs corporelles mentales.
- Réorientation résolutive d'une émotion perturbante récurrente.
- Développer une expression de soi appropriée : trouver la juste mesure et se servir de ses émotions pour aboutir.
- Stopper une propagation émotionnelle néfaste ou s'en

protéger.

- Générer les états ressources (paix, sécurité, confiance, assurance...) qui apaisent, neutralisent ou transforment les émotions « négatives ».

■ **Elaboration d'un plan d'action personnel de progrès: remise de procédures méthodiques pour poursuivre le travail**