

La gestion des émotions

Développer sa compétence émotionnelle et prendre conscience de l'impact de ses émotions sur son environnement afin de maintenir ou rétablir un équilibre relationnel.

Durée : 14 heures (2 jours)

Horaires : 9h-12h / 13h-17h

Profils des stagiaires

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

Être capable de :

- Prendre conscience de ses émotions
- Repérer les indicateurs de son état émotionnel
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel
- Appréhender l'impact de ses émotions

Programme de la formation

Module 1 : Gérer ses émotions

- Anticiper ses émotions selon son mode de fonctionnement
- Comprendre les pensées derrière ses émotions
- S'autoriser à exprimer ses émotions de manière positive
- Savoir réguler ses émotions à partir de ses besoins personnels

Module 2 : Développer des compétences émotionnelles

- Décoder les facteurs déclencheurs de ses émotions
- Identifier le besoin sous-jacent à l'émotion
- Comprendre et accepter ses réactions émotionnelles
- Gérer les situations délicates : conflit interne, pression extérieure

Organisation de la formation

Modalités

Effectif entre 1 et 12 participants

Formation en distanciel

Équipe pédagogique :

Formatrice : Marie MARTIN

✓ **Domaines d'intervention et d'expertise**

Management des organisations sur la conduite du changement et sa mise en place auprès des équipes/ coaching d'équipe sur des problématiques d'efficacité opérationnelle/ Médiation et gestion de conflit/ Conception et animation de formation

✓ **Parcours professionnel**

Manager d'équipe / Formatrice / Conseillère en évolution professionnelle / Coach / Médiatrice / Dirigeante fondatrice Respire Coaching Pro

✓ **Formations**

Animer et diriger une équipe/ Master Marketing et Management International/ Master Gestion des Ressources Humaines et Relations Sociales/ Formation de formateur/ Certification au métier de Coach professionnel (Titre enregistré au RNCP niveau7)/ Certification Praticien PNL/ Process Communication Model/ La méthode ComProfile/ Analyse Transactionnelle (Base 101)/ DU : Droit et Pratiques de la médiation en matière civile, commerciale et sociale/ Référente handicap / Référente égalité professionnelle / La pratique du Bilan de Compétences

Moyens pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Outils, jeux et mise en situation
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition de documents supports
- Questionnaire de satisfaction

En distanciel

- Plateforme de visio-conférence
- Paperboard virtuel

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Maîtrise des techniques
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation et auto évaluation des acquis
- Sanction finale** : Un certificat de réalisation est remis au stagiaire à l'issue de la formation
- Accessibilité** : Accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

Coût :

- ✓ 1550 € HT (TVA non applicable art. 261.4.4 du CGI)
- ✓ Ce prix comprend les 2 jours de formation et la documentation pédagogique
- ✓ Repas, hébergement et transport non inclus
- ✓ Inscription prise en compte selon les conditions du contrat

(Màj : 20/02/24)