Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace

Domaine : Développement personnel

Réf. : 2769DP

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre l'impact des émotions sur la performance au travail
- Décrypter le fonctionnement des émotions pour faire le point sur son rapport aux émotions et être capable de désamorcer des situations tendues
- Apprendre les techniques psychocorporelles de régulation émotionnelle
- Utiliser ses émotions comme des ressources pour guider la prise de décision et ne plus subir les réactions inadaptées
- Développer une conscience de soi et une maitrise de soi en déprogrammant les automatismes émotionnels face aux situations déstabilisantes
- Développer une conscience sociale pour détecter et comprendre les émotions de son entourage et faciliter les relations professionnelles
- Mettre en place un plan d'actions

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques : Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

Modalités d'évaluation : Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

Formation en distanciel : A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

COMPRENDRE LE LANGAGE DES EMOTIONS

- Décoder les principales émotions de base et les émotions cachées
- Différencier les spirales Emotions / sentiments
- Identifier les déclencheurs et les signaux d'alerte
- Repérer l'impact des émotions sur le comportement

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public
L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

DURÉE ET DATES

-Durée :
2 journées soit 14 heures

-Délai d'accès :
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

-Dates des inter-entreprises :
.En présentiel
04-05 Février 2027
24-25 Mai 2027
22-23 Novembre 2027
.En classe virtuelle
04-05 Février 2027
24-25 Mai 2027
22-23 Novembre 2027

.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
604€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1199€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1495€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

- Percevoir les localisations physiologiques des émotions et leurs expressions verbales / non verbales
- Intégrer le rôle des émotions et les avantages de l'intelligence émotionnelle pour concilier efficacité, engagement et bien-être

IDENTIFIER LES DYSFONCTIONNEMENTS EMOTIONNELS

- Repérer ses mécanismes de défenses
- Comprendre les impacts de la sur-adaptation et du sur-contrôle
- Remettre l'ego à sa juste place et accepter ses limites
- Réadapter le système de croyance
- Résister à la contamination des autres

DEVELOPPER LA PERCEPTION ET LA REGULATION DE SES EMOTIONS

- Améliorer la conscience de soi en reconnaissant ses schémas émotionnels
- Relier ses émotions à ses besoins et à ses valeurs et à ses cadres de référence
- Ecouter les réactions physiques et les réguler avec des exercices de sophrologie (respirer pour décharger et se calmer, se concentrer pour garder sa lucidité, ancrer pour retrouver sa stabilité)
- Décrypter et adapter ses propres réactions dans les situations sous tension (désamorcer une colère, apprivoiser une peur, cicatriser une blessure, s'appuyer sur l'énergie de la joie)

APPRENDRE A EXPRIMER SES EMOTIONS ET ECOUTER CELLES DES AUTRES DE MANIERE ADAPTEE

- Canaliser la boucle Pensées ??? Emotions ??? Comportement
- Développer son vocabulaire pour exprimer ses émotions
- Prendre conscience de l'impact de sa gestion émotionnelle sur son entourage
- Décrypter les émotions de ses interlocuteurs et déchiffrer les vrais besoins
- Développer son écoute et son empathie
- Intégrer les techniques de communications assertives

MISE EN PLACE D'UN PLAN D'ACTION

A partir de tout ce qui a été expérimenté en formation, les participants élaborent leur propre plan d'actions pour installer de nouveaux comportements sur le long terme.

Fiche mise à jour le 23/08/2024

NOS CERTIFICATIONS





© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr