Comment gérer vos émotions au quotidien dans votre activité professionnelle ?

Domaine : Développement personnel

Réf. : 1392DP

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.

LES EMOTIONS DE QUOI S'AGIT-IL ?

- Comprendre l'émotion - Comment cela marche ?
- Pourquoi exprime-t-on ses émotions ?
- La peur, la colère, la joie, la tristesse

COMMENT INTERVENIR AU QUOTIDIEN ?

- Comment repérer les signes annonciateurs de dérives ?
- Déceler le degré d'intervention à apporter selon son statut
- Se protéger soi - même

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 JOURS 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

- Apporter une réponse aidante

LA VIOLENCE

- Repérer la violence
- Analyser la violence
- Intervenir en situation de violence

INTERVENIR EN SITUATION DE CHOC ÈMOTIONNEL

- Le choc - de quoi s'agit-il ?

exemple : l'accident de circulation

LA GESTION DU STRESS

- Le stress - Définition
- Les caractéristiques du stress
- Les sources du stress

Les réactions face au stress : corporelles, mentales et émotionnelles, comportementales

COMMENT LIBÈRER SON STRESS ?

- Respirations, souffle, voix
- Vision, projet de vie, savoir dire non
- Comment relativiser et dédramatiser les situations ?
- Comment faire face aux changements ?
- Comment s'adapter aux situations d'urgence ?

Méthodes pédagogiques : apports didactiques et jeux de rôle - exercices pratiques pour analyser vos émotions .

Fiche mise à jour le 23/08/2024

NOS CERTIFICATIONS

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