

GERER ET UTILISER SES EMOTIONS POUR PLUS D'EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Les émotions sont présentes au quotidien, y compris dans notre environnement professionnel. Autant si elles « débordent », elles peuvent nous resservir, autant si nous comprenons comment elles fonctionnent et comment les utiliser, elles constituent de véritables alliées. Cette formation permet de développer une compétence de plus en plus valorisée : l'intelligence émotionnelle.

Objectifs pédagogiques

- Savoir définir les différentes émotions
- S'approprier les outils pour exprimer ses émotions
- S'approprier les outils pour communiquer en situation émotionnelle difficile

Public concerné

Toute personne souhaitant mieux maîtriser ses émotions en milieu professionnel.

Prérequis

Aucun prérequis

Positionnement des stagiaires dans la formation

Un tour de table est proposé par l'intervenant afin que chacun des participants puisse expliciter ses attentes vis-à-vis de la formation

Un test de positionnement sera proposé aux stagiaires en début de formation afin qu'ils puissent s'auto évaluer par rapport aux objectifs visés.

Durée de la formation

2 journées de 7 heures (soit 14 heures)

En présentiel, la formation aura lieu sur deux fois une journée, espacées de quelques semaines permettant un travail intersession.

En distanciel, la formation sera fractionnée en quatre demi-journées.

Modalités et délai d'accès

Pour vous inscrire et/ou pour plus de renseignements concernant le contenu ou les sessions, merci de contacter Sophie Morin par mail à l'adresse sophiemorinconseils@gmail.com, en précisant le nom de votre entreprise ainsi que le contexte de votre demande.

Le délai d'accès est d'environ 3 semaines, sous réserve de concordance des agendas respectifs.

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Merci de consulter en amont notre [livret d'accueil](#).

Le groupe ne pourra excéder 12 participants de façon à permettre de maximiser les échanges durant la formation et mettre à l'étude des situations directement exposées par les participants.

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer un certificat de réalisation.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation (contenu et animation) sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.

Modalités pédagogiques

La formation peut être réalisée en présentiel ou en distanciel.

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active, ludique et participative fondée sur le travail collectif et les échanges.

L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Les ressources pédagogiques qui auront été mobilisées tout au long de la formation, feront l'objet d'un partage afin qu'elles soient mises à disposition des stagiaires.

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Le cas échéant, merci de nous contacter par mail sophiemorinconseils@gmail.com, afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques professionnels), formatrice depuis 2009.

Programme de la formation

Identifier et exprimer ses émotions

- Fonctionnement des émotions
- La notion de quotient émotionnel
- Identifier ses dysfonctionnements émotionnels

=> *Mise en situation : Autodiagnostic
Utilisation de la roue des émotions*

Maîtriser l'expression de ses émotions

- Identifier les risques et effets d'une mauvaise gestion émotionnelle
- Gérer les différentes émotions
- L'empathie : trouver la bonne distance
- Identifier l'impact des émotions au quotidien (pour la prise de décision, la créativité, l'apprentissage, la motivation...)
- Réduire sa vulnérabilité émotionnelle

=> *Mise en situation : Entraînement à la respiration
Séance de relaxation*

Communiquer en situation émotionnelle difficile

- Communiquer en situation de stress : les pièges, les bonnes pratiques à développer
- Faire face à l'agressivité : le DESC, outil d'affirmation de soi

=> *Mise en situation : Jeu de rôle pour appliquer le DESC*

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis/des apprentissages portera sur les connaissances assimilées par le stagiaire tout au long de la formation.

Le formateur s'assure de l'assimilation des connaissances au travers d'un test d'auto positionnement en début et fin de formation.

Tarifs

Le coût de la formation en intra-entreprise est de 2800 € nets de taxe

Les formations que nous organisons peuvent être éligibles au financement par vos OPCO.