

GÉRER SES ÉMOTIONS

Les clés d'une vie professionnelle et personnelle plus épanouie

Résumé : Souvent considérées comme des phénomènes autonomes, voire incohérents, susceptibles de nous trahir ou nous faire perdre nos moyens, les émotions sont rarement perçues comme nos alliées. Pourtant, bien décryptées et comprises, nos émotions constituent un outil unique d'enrichissement de notre quotidien. Que diriez-vous d'apprendre à conserver votre spontanéité tout en restant maître de vos émotions ?

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, souhaitant améliorer leurs compétences relationnelles

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Identifier et décrypter ses émotions et celles des autres
- Connaître sa relation aux émotions
- Apprendre à utiliser les émotions pour enrichir le quotidien, prévenir les conflits, améliorer sa communication interpersonnelle
- Acquérir des outils pratiques de maîtrise émotionnelle

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Améliorer son management en développant son intelligence émotionnelle
- Pour y voir plus clair dans les conflits
- Gérer un conflit interpersonnel

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

2 jours

Référence :

GE-0508

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Comprendre le fonctionnement des émotions (origine, mécanisme, relations des émotions entre elles, impact/soi, autrui, l'entreprise)
- Clarifier sa relation aux émotions (décrypter ses émotions, émotions et besoins, influence des émotions sur les actes et décisions, connaître son terrain émotionnel, sa relation aux émotions des autres)
- Choisir sa stratégie émotionnelle (mécanismes et implications, mises en situation, utilisation consciente des émotions, outils pratiques, introduction à la régulation émotionnelle d'équipe)

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com