

GESTION DES ÉMOTIONS : BASE

Identifier les mécanismes émotionnels pour décrypter ses émotions et celles des autres

Résumé : Présentes au quotidien, vos émotions et celles de vos collaborateurs influent sur les performances de votre entreprise. Apprendre à identifier et décrypter les émotions constitue le premier pas indispensable à l'amélioration de vos compétences relationnelles. Développer ce talent vous permettra de mieux communiquer et mobiliser vos équipes, percevoir votre environnement plus finement, mieux vous ressourcer et agir avec plus d'efficacité.

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, toute personne souhaitant améliorer ses compétences relationnelles

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Décrypter les émotions en soi et chez autrui
- Identifier les mécanismes émotionnels
- Découvrir l'intérêt des émotions
- S'initier à la gestion de ses émotions

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Stratégie émotionnelle
- Les émotions de vos salariés : passez de l'entrave au tremplin
- Régulez émotionnellement votre équipe
- Vider son stress : techniques de choc

Suivi optionnel :

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

Durée :

1 jour

Référence :

GEB-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- La raison d'être des émotions
- Les émotions et leurs relations
- L'influence des émotions dans le quotidien
- L'impact d'émotions mal gérées
- Relation émotions-besoins
- Relation aux émotions d'autrui

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