

STRATÉGIE ÉMOTIONNELLE

Comprendre, maîtriser et utiliser ses émotions : les 4 principales stratégies

Résumé : Il n'est pas possible de laisser les émotions à la porte de l'entreprise. Nier vos émotions c'est accepter d'en devenir le jouet. Pour éviter leur influence insidieuse sur les processus de décision il est nécessaire de comprendre ce que sont les émotions et leur fonctionnement. Les émotions pourront être maîtrisées et même utilisées pour gagner en efficacité dans vos réflexions, vos prises de décision et vos actions.

Participants :

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

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

- Identifier les émotions et leurs mécanismes
- Apprendre à utiliser les émotions
- Développer ses compétences relationnelles
- Acquérir des outils pratiques de maîtrise émotionnelle

Méthode pédagogique :

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

Formations complémentaires :

- Gérer ses émotions : base
- 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 :

SE-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Les grandes familles d'émotions
- Les lois régissant leurs relations
- Les 4 stratégies de gestion de ses émotions
- Implications et conséquences des stratégies

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