

📍 **Présentiel / Distanciel**

👥 **2 minimum**

🕒 **14h**

💰 **1 500€**

## GÉRER SES ÉMOTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le principe émotionnel
- Réagir d'une façon adaptée en cas de conflits
- Développer une communication positive

### PERSONNE CONCERNÉE

Tout collaborateur pour qui il est nécessaire de savoir s'affirmer dans le cadre de ses relations professionnelles

### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

### MODALITÉS ET PÉDAGOGIE

- Sensibilisation et prise de conscience (*questionnement / travail en sous-groupe*)
- Apports formateur et exposés
- Jeux de rôles filmés et mises en situation professionnelle (*réunion / entretien face à face*)
- Débriefing et commentaires points forts/pistes d'amélioration

### PROGRAMME

#### QU'EST-CE QUE L'ÉMOTION ?

- Le principe de l'émotion
- Le droit à l'émotion
- Les différentes émotions
- Les différentes expressions émotionnelles
- Le cerveau et l'émotion

#### L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?
- Comment savoir exprimer son émotion ?
- Identifier ses propres émotions
- Comprendre ses réactions émotionnelles
- Comprendre l'émotion de l'autre
- Considérer son émotion face au contexte

#### LA REMEDIATION COGNITIVE

- Découvrir ses propres capacités
- Évacuer les émotions bloquantes
- La pensée positive
- Principe de la visualisation
- Dénouer les situations difficiles