



## Apprendre à maîtriser ses émotions dans le milieu professionnel

### Objectifs de la formation

- Identifier ses émotions
- Mettre ses émotions au service de l'efficacité
- Définir son intelligence émotionnelle
- Favoriser la cohésion et les échanges d'un groupe
- Développer sa bonne humeur et sa confiance en soi
- S'approprier les bienfaits du rire



### Public

- Salariés cadres ou managers souhaitant apprendre à maîtriser ses émotions
- Groupe de 10 personnes maximum

### Prérequis

Aucun

### Modalités

2 jours en présentiel

### Programme

#### Mesurer son quotient émotionnel

- Les différentes émotions et les leurs expressions
- A quoi servent les émotions
- Déclencheurs et comportements d'adaptation

#### La conscience émotionnelle

- Les émotions chez moi
- Les émotions chez les autres

#### Aborder ses émotions

- L'intelligence émotionnelle, définition
- Le modèle de Goleman

#### L'intelligence émotionnelle au travail

- Explorer et apprivoiser ses émotions
- Les comprendre et les gérer
- Comprendre et reconnaître les émotions des autres
- Gérer les relations en gérant les émotions
- Cohérence corps-émotions-esprit

#### Développer son estime de soi

- Les composants de l'estime
- Les théories
- Neufs clefs pour développer son estime

#### Développer son assertivité et savoir s'affirmer :

- Test autodiagnostic
- Adapter ses attitudes verbales et non verbales
- Savoir écouter et argumenter
- Garder une attitude d'ouverture



## Apprendre à maîtriser ses émotions dans le milieu professionnel

### Moyens pédagogiques

- Explications théoriques
- Tests d'auto-évaluation
- Démonstrations
- Exercices pratiques
- Interaction avec le groupe



### Validation

Evaluation des acquis de la formation via un questionnaire

### Tarifs

**intra**  
2 450€

**Inter**  
1 150€

### Programme (suite)

#### Historique et fondements du Yoga du rire :

- Le rire thérapeutique
- Les valeurs essentielles de la pratique

#### Comprendre les bienfaits du rire :

- Rire = outil de développement personnel
- Rire pour développer son capital positif
- Rire améliore la santé

#### Expérimentation du Yoga du rire :

- Préparation du corps à la pratique
- Installation du *Ho ho ha ha ha*
- Expérimentation d'exercices de rire
- Détente par la méditation
- Partage des ressentis