

GESTION DES EMOTIONS

Durée de la formation : 7h

Présentiel

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Découvrir le rôle des émotions dans les relations.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

PUBLIC CONCERNE

Formation particulièrement recommandée pour toutes les personnes travaillant dans la relation d'aide et la gestion de groupe mais aussi aux personnes souhaitant se développer à titre personnel

PREREQUIS / METHODOLOGIE

Aucun

Apports théoriques, Powerpoint, mini vidéos, exercices, jeux de rôle, partages, documentation

PROGRAMME

Savoir exprimer ses émotions avec efficacité

- Définir les différents sentiments positifs et négatifs
- Distinguer Réflexion, émotions et besoins
- Retour sur les différents niveaux d'expression

Évaluer les étapes émotionnelles du changement

- Savoir exprimer ses émotions dans une situation de changement
- Observer les différents niveaux déclenchant une émotion : les notions de déclencheurs

Se développer grâce aux émotions, progresser et prendre du recul

- Identifier ses axes d'apprentissage pour progresser
- Modifier durablement son comportement en détectant tous les messages des émotions
- Faire de ses émotions le moteur de sa réussite