

Blended learning : Mieux vivre ses émotions dans ses relations professionnelles

Durée : 2-3 heures de e-learning + 1 jour de présentiel/Classe virtuelle

Public : Tout collaborateur qui souhaite mieux vivre ses émotions afin de favoriser ses relations professionnelles

Prérequis : aucun

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, **les participants seront capables de :**

- Comprendre **le fonctionnement des émotions**
- **Identifier leurs émotions** et celles des autres
- Savoir **gérer et réguler** leurs émotions

Méthodes pédagogiques et moyens mis à la disposition des participants

- Chaque séquence de formation est organisée de la façon suivante :
 - Soit : **court apport théorique suivi d'une mise en pratique** (jeu de rôle oral, production d'un document, plan d'action individuel...)
 - Soit : **découverte par les participants d'un concept ou problématique** au moyen d'un temps de réflexion en sous-groupe, d'un autodiagnostic, d'un jeu de formation...puis, **échange en groupe plénier avec apport théorique**
- **Tours de table de début et fin de journée** avec des cartes ou photolangage
- Rédaction d'un **plan individuel d'actions** en fin de formation
- Chaque participant travaille à l'aide d'un **livret** qui permet la prise de notes et la préparation des mises en situation. Il comporte **les « essentiels » de la formation** et sert d'aide-mémoire à l'issue de la formation

Moyens techniques et d'encadrement :

Les moyens techniques mis en œuvre sont :

- Ordinateur,
- Plateforme de digital learning Dialogance Formation
- Vidéoprojecteur,
- Paper board, caméra
- Téléphone, Cartes de jeux

La formation sera assurée **par Suzanne COSTE**, spécialisée en efficacité professionnelle et coach certifiée, qui intervient depuis 9 ans en animation de formation sur la communication orale et écrite et le management.

Parcours mix digital + présentiel

« Mieux vivre ses émotions dans ses relations professionnelles »

Digital	Présentiel
<ol style="list-style-type: none">1. Différence entre sensation, sentiment, humeur, tempérament, stress et émotion2. Décoder les 6 émotions de3. Reconnaître les 6 émotions4. Comment fonctionnent les émotions et à quoi servent-elles ?5. Les 4 réactions émotionnelles parasites	<ol style="list-style-type: none">1. Réguler les 3 émotions : colère, peur, tristesse2. Aider à la régulation des émotions des autres3. Pratiquer la Communication Non Violente pour exprimer ses émotions4. Utiliser les techniques corporelles pour réguler ses émotions et son stress
<ol style="list-style-type: none">1. Qu'est-ce que le stress ?2. Nos 3 cerveaux et leurs fonctionnements3. Les manifestations physiologiques du stress4. Les différents types de stress5. Les conséquences du stress sur la santé	<ol style="list-style-type: none">1. Mettre en pratique 2 techniques de gestion du stress :<ul style="list-style-type: none">• Les pensées alternatives• « Le travail » de Byron KATIE2. Réfléchir aux autres moyens de gérer son stress<ul style="list-style-type: none">• Optimiser la gestion de son temps et ses priorités• Utiliser des outils de connaissance de soi pour prendre de la hauteur sur son comportement et améliorer ses relations interpersonnelles