



Gestion des émotions | Présentiel

Publics : 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

Validité : Maximum 3 ans (IATA / AHM 1110)

Dates de sessions : Nous consulter

Lieu : Réunion/Guadeloupe

Nombre de places : 12 places

Responsable : Carole MARCHAND

Coût de la formation : Nous consulter

Prérequis

- Aucun

Objectifs

- Avoir une communication et un savoir être professionnel adaptés afin d'éviter les conflits au sein de votre équipe de travail.

Méthodologie

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

Durée

- 7 heures

Contenu de la formation

- 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

K_IND_01_09 | MAJ 10/2022

www.aerokonsult.com

