

LA GESTION DES ÉMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

PUBLIC PRÉ-REQUIS

Toute personne ayant besoin de gérer les tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle.

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour mieux se découvrir et développer son intelligence émotionnelle.

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

OBJECTIFS

Identifier l'importance et l'impact des émotions sur la performance au travail.

Comprendre son fonctionnement émotionnel pour aller vers plus d'équilibre.

Faire face aux émotions désagréables, celles des autres et les siennes.

Savoir accueillir et gérer ses émotions

PROGRAMME

1. Comprendre le fonctionnement de nos émotions afin d'y apporter un regard bienveillant

- Identifier les diverses émotions et leur rôle pour en faire une expérience vivifiante.
- Apprendre à décrypter nos réactions (à l'aide du triangle de Karpman et outils DPM®).
- Savoir faire la différence entre émotion/sentiment/ opinion.
- Faire les liens entre émotions/stress/conflict et confiance en soi.
- Comprendre le rôle de nos réactions incohérentes et les apprivoiser.

2. Les émotions et la confiance en soi

- Comprendre les leviers de la confiance (le cercle de confiance).
- Les diverses formes de la confiance en entreprise (confiance en soi ; en l'équipe ; hiérarchique ; en la mission ; en l'histoire de l'entreprise).
- Comprendre les peurs et les motivations cachées sous les émotions.

3. Résoudre les situations difficiles ou conflictuelles

- S'approprier une méthode de résolution de conflit (issue de l'analyse transactionnelle et de la communication non violente).
- Gérer les réactions émotionnelles incohérentes.

- Apprendre à se maîtriser à gérer ses propres émotions pour entrer en communication positive.
-

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE & MOYENS TECHNIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pour mieux assimiler et développer des comportements nouveaux.
- Exercices de visualisation.
- Possibilité d'aller plus loin individuellement avec la passation du questionnaire PCM ou MBTI et analyse du questionnaire.
- Mise en place d'un suivi personnalisé après la formation afin d'accompagner les changements qui s'opèrent.
- Assistance personnalisée tout au long du parcours assurée par la consultante coach.

ORGANISATION & MODALITÉS

Durée : 2 jours ***pouvant être suivis indépendamment***

Dates et horaires : à convenir

Lieu : intra

INTERVENANTE

Agnès DAVID PIERREUSE, Consultante Coach Senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM®(Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente).

COÛT

1.150,00 € HT/jour + TVA 20%, soit 1.380,00 € TTC/jour