Programme de Formation

Formation Travailler avec ses émotions

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

- Tout personne souhaitant comprendre et travailler avec ses émotions.

Objectifs pédagogiques

- Transmettre une énergie positive
- S'affirmer en communiquant simplement
- Comprendre ses émotions et pouvoir travailler avec elles.

Description

Introduction

- Présentation de la formation Travailler avec ses émotions, des participants et de leurs attentes spécifiques.

Affirmer son leadership émotionnel

- Présentation des différents comportements que j'adopte en situation de crise
- Eviter les comportements de fuite, attaque, manipulation
- Préférer s'affirmer simplement même en face d'interlocuteurs ou de situations hostiles.

Exercer et développer une autorité positive en développant sa maîtrise des émotions

- Mettre en évidence ses attitudes de base d'après les travaux sur les positions de vie d'Éric Berne (Analyse transactionnelle)
- Mettre en place une relation « gagnant-gagnant » avec ses collaborateurs.

Mieux communiquer grâce à l'intelligence émotionnelle

- Gérer ses émotions avant qu'elles ne vous gèrent
- La demande de changement de comportement.

Répondre concrètement aux principales situations du quotidien

- A partir de 5 situations extrêmement concrètes, (clients agressifs, collègues maladroits...) le stagiaire réagit
- Apports et conseils permanents du consultant.

Elaborer un projet personnel de progression

- Rédaction d'un plan d'amélioration individuel en fonction des problématiques identifiées pendant la formation.

Bilan, évaluation et synthèse de la formation.

Prérequis

- Pas de prérequis spécifique

Modalités pédagogiques

- Tour de table pour validation des attentes spécifiques, des objectifs, du programme…
- Jeux de rôles et mises en situations concrètes
- Utilisation de la vidéo

Moyens et supports pédagogiques

- Questionnaire d'auto positionnement
- Apports théoriques et pratiques à partir d'une pédagogie participative
- Supports de cours remis ou envoyé à chaque participant

Modalités d'évaluation et de suivi

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire