

Formation : Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel

Intra en Présentiel ou Distanciel
(Zoom/Teams ©)

Tarif en intra : 1490 € h.t. / jour /
groupe à partir de 7 apprenants

Nous contacter : info@dbo.fr
+33 6 82 55 06 08

Durée conseillée : 02 jours/7h
Référence : EMT012



Formation : Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel



Les émotions sont plus que jamais exacerbées suite aux différentes crises et privations de liberté.

Le distanciel imposé par les confinements successifs, a supprimé la majeure partie de la communication non verbale.

Épuisement physique, psychique, susceptibilité exacerbée font partie de la nouvelle donne professionnelle.

Comment composer avec ses émotions et celles des autres pour plus de sérénité et d'efficacité ?

Quel Sens trouver à son travail ? Comment retrouver sa place dans un univers dématérialisé ? Comment monter en compétence face aux nouvelles exigences attendues ? Comment remotiver suite à des changements profonds ? Est-il possible de maîtriser ses émotions ?

Cette formation vous propose une meilleure compréhension du processus émotionnel et vous offre des clés pour mieux vivre votre quotidien.

Public Concerné

Tout public

Si vous êtes en situation de **handicap** nous vous orienterons au mieux dans vos demandes et vos démarches

Prérequis

Aucun prérequis

Utile pour les managers récemment nommés

Qualification des intervenants

Formés au modèle pédagogique pour adulte

Formateurs certifiés, experts ou expérimentés

Formation Spécifique

Nous contacter pour s'adapter à votre contexte

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à mieux se connaître pour plus de conscience émotionnelle
- Construire des relations harmonieuses de façon durable
- Créer un climat serein dans une équipe pour plus de motivation et de performance
- Prévenir et construire son propre kit d'urgence

INTRODUCTION : DÉFINIR LE CADRE DE SON INTERVENTION

- Identifier les différentes attentes du groupe
- Définir émotions et intelligence émotionnelle

Communication interpersonnelle

Formation : Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel

Intra en Présentiel ou Distanciel
(Zoom/Teams ©)

Tarif en intra : 1490 € h.t. / jour /
groupe à partir de 7 apprenants

Nous contacter : info@dbo.fr
+33 6 82 55 06 08

Durée conseillée : 02 jours/7h
Référence : EMT012



APPRENDRE À MIEUX SE CONNAITRE POUR PLUS DE CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE

- Reconnaître les émotions, les sentiments et les ressentis
- Comprendre les émotions, leur rôle et fonctionnement
- Savoir identifier les besoins sous-jacents non satisfaits
- Apprendre à exprimer ses sentiments
- Canaliser son énergie selon ses besoins

CONSTRUIRE DES RELATIONS HARMONIEUSES DE FAÇON DURABLE

- Pratiquer l'écoute active et l'empathie pour mieux comprendre l'autre
- Communiquer de façon positive et formuler des demandes claires
- Détecter, prévenir et sortir jeux de pouvoir
- Gérer les conflits et traiter les non-dits

CRÉER UN CLIMAT DE CONFIANCE DANS UNE ÉQUIPE

- Découvrir et mettre en pratique les techniques d'inclusion
- Savoir quand garder le contrôle, quand lâcher-prise, et quand poser ses limites avec assertivité
- Échanger avec authenticité pour plus d'adhésion au changement et plus de performance
- Comprendre la culture de l'entreprise pour une meilleure adaptabilité

PRÉVENIR ET CONSTRUIRE SON PROPRE KIT D'URGENCE

- Découvrir la régulation émotionnelle
- S'initier à la pleine conscience
- Construire sa propre boîte à outils

ELABORER UN PLAN DE PROGRÈS

- Construire son plan de progrès à partir des acquis et des exercices
- Soutenir en groupe votre plan de progrès

Méthodes et moyens pédagogiques

Expositive, interrogative, démonstrative

Exposé, Débat
Autodiagnostic, Démonstration
Support de formation

Active

Travail en sous-
groupes

Expérientielle

Exercices et travaux de groupes
QCM, étude de cas, jeux de rôles,
mises en situation

Modalités d'évaluation des acquis / bilan

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

Dispositif d'évaluation

- Attestation de fin de formation avec la validation des objectifs sera délivrée à chaque apprenant