



Gestion de ses émotions pour gagner en efficacité

L'essentiel

3 avantages

- ✓ opportunité
- ✓ créativité
- ✓ rentabilité

NATURE
ATTITUDE

➤ Objectifs :

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- Développer son ouverture émotionnelle

➤ Programme :

Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Faire le point pour soi à partir d'un autodiagnostic
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les 6 émotions de base : du déclencheur aux comportements d'adaptation
- Les mécanismes émotionnels principaux
- L'impact sur les relations et sur la performance

Gérer ses émotions

- Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation, de désensibilisation
- Gérer les émotions d'arrière-plan en satisfaisant ses besoins
- Faire face aux émotions liées aux relations tendues conflictuelles

➤ Méthode pédagogique

- Apports conceptuels et méthodologiques
- Mise en situation
- Prise de recul sur ses représentations et ses pratiques
- Atelier dans la nature

A l'issue de cette formation le participant gère ses émotions en toute sérénité.