



# Comment gérer vos émotions au quotidien dans votre activité professionnelle ?

## Management

Réf. : 1392M

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Etre capable de comprendre vos émotions et les émotions de vos interlocuteurs.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Salles de cours équipées de : matériels de projection -Tableaux -Caméra. Alternance de théorie et jeux de rôle à partir d'exemples du quotidien ou vécu. Validation au fur et à mesure des différentes mises en situation. Un support de cours personnalisé est remis à chaque participant. Un bilan détaillé suit chaque action de formation.

### CONTENU

#### LES EMOTIONS DE QUOI S'AGIT-IL ?

- > Comprendre l'émotion - Comment cela marche ?
- > Pourquoi exprime-t-on ses émotions ?
- > La peur, la colère, la joie, la tristesse

#### COMMENT INTERVENIR AU QUOTIDIEN ?

- > Comment repérer les signes annonciateurs de dérives ?
- > Décoder le degré d'intervention à apporter selon son statut
- > Se protéger soi - même
- > Apporter une réponse aidante

#### LA VIOLENCE

- > Repérer la violence
- > Analyser la violence
- > Intervenir en situation de violence

#### INTERVENIR EN SITUATION DE CHOC ÉMOTIONNEL

- > Le choc - de quoi s'agit-il ?
- exemple : l'accident de circulation

#### LA GESTION DU STRESS

- > Le stress - Définition -
- > Les caractéristiques du stress
- > Les sources du stress

Les réactions face au stress : corporelles, mentales et émotionnelles, comportementales

#### COMMENT LIBÉRER SON STRESS ?

- > Respirations, souffle, voix
- > Vision, projet de vie, savoir dire non
- > Comment relativiser et dédramatiser les situations ?
- > Comment faire face aux changements ?
- > Comment s'adapter aux situations d'urgence ?

Méthodes pédagogiques : apports didactiques et jeux de rôle - exercices pratiques pour analyser vos émotions .

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### DURÉE ET DATES

#### Durée :

2 JOURS soit 14 heures

#### Dates des inter-entreprises :

- Le Havre  
26-27 Mars 2018

### FORMULES ET TARIFS

#### En inter-entreprises :

479€ HT / Jour / personne

#### En intra-entreprises :

990€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 2 à 4 pers. Maxi  
1148€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 5 à 6 pers. Maxi  
1248€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 6 à 8 pers. Maxi  
1400€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 10 pers. Max

#### En cours particuliers :

713€ HT / Jour / personne

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

☎ 02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

### NOS CERTIFICATIONS



**CENTRE DE TEST HABILITE**  
**PCIE ECDL**  
Passeport de Compétences Informatique Européen  
standard mondial de la certification bureautique



Qualification des Services Intellectuels  
**ISQ**  
OPQF



**CENTRAL TEST**  
L'ART DE L'EVALUATION

**TOSA**® Centre Agréé