



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

Domaine : Développement personnel

Réf. : 1392DP



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Salles de cours équipées de : matériels de projection -Tableaux. Alternance de théorie et jeux de rôle à partir d'exemple 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 ET MÉTHODES MOBILISÉES

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## DURÉE ET DATES

### -Durée :

2 JOURS soit 14 heures

### -Dates des inter-entreprises :

**.En présentiel**

21-22 Octobre 2021

### .En Intra ou Individuel :

Nous contacter

## FORMULES ET TARIFS

### En inter-entreprises :

505€ HT / Jour / personne

### En intra-entreprises :

1295€ HT / Jour / groupe

Groupe de 5 à 10 pers.

### En cours particulier :

723€ HT / Jour / personne

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

 **02 32 74 56 94** Numéro unique d'appel

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

#### 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 ?
- Déceler 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 .**

Fiche mise à jour le 26/07/2021

### NOS CERTIFICATIONS

