



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'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

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 .

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

DURÉE ET DATES

Durée :

2 JOURS soit 14 heures

Dates des inter-entreprises :

- En présentiel

26-27 Novembre 2020

30 Novembre, 01 Décembre 2020

14-15 Janvier 2021

22-23 Mars 2021

03-04 Juin 2021

21-22 Octobre 2021

07-08 Décembre 2021

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :

495€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :

1185€ HT / Jour / groupe

Groupe de 5 à 6 pers.

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
Passport de
Compétences
Informatique
Européen
standard mondial de la certification bureautique



Qualification
des Services
Intellectuels
OPQF



CENTRAL TEST
L'ART DE L'EVALUATION

TOSA® Centre
Agréé



TOEIC®

