LA GESTION DES ÉMOTIONS NÉGATIVES :
Ateliers de travail interactifs

COMMUNICATION & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ÉMOTIONS AU TRAVAIL

OBJECTIFS :

- Comprendre le monde des émotions, les reconnaître et les apprivoiser
- Se responsabiliser sur ses propres émotions
- Communiquer de manière bienveillante en milieu professionnel
- Instaurer un climat de confiance dans les équipes
- Trouver ses propres techniques pour gérer ses émotions négatives

PUBLIC VISÉ :

- Toute personne souhaitant développer ses aptitudes aux relations interpersonnelles.

PRÉREQUIS :

- Aucun.

MÉTHODES MOBILISÉES :

- Une animation interactive et pratique
- Des mises en situation
- Des ateliers collaboratifs
- Des auto diagnostics
- Vidéo projection

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Des acquis :

- Fiche de renseignements en amont et questions
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formations

Mesure de satisfaction des stagiaires

MODALITÉS D'ACCÈS :

- Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

DÉLAIS D'ACCÈS À NOS FORMATIONS :

- Réponse à vos demandes sous 72h et entrée en formation possible sous 90 jours maximum.

- Formation animée par un consultant et formateurs senior spécialisé en communication et développement personnel.

- 68 000 XPF HT par pers, déjeuners incl.
- Intra entreprise : nous consulter

PROGRAMME

14h00

Présentiel
2 jours

INTRODUCTION

Cette formation se présente sous forme d'ateliers de travail et d'échanges interactifs, ludiques et productifs à la fois, pendant lesquels les participants sont amenés à travailler individuellement et ensemble. Ces ateliers seront adaptés aux responsabilités et aux situations professionnelles des participants (managers, chefs d'équipe, collaborateurs, assistantes…)

LE MONDE DES ÉMOTIONS

- Un univers fascinant
- D'où viennent nos émotions ? Pourquoi sont-elles là ? Ce qu'elles nous enseignent sur nous et les autres…
- Apprendre à reconnaître les émotions qui nous traversent pour en assumer la responsabilité : grille de lecture de ses émotions et des émotions le plus couramment activées
- Exprimer les émotions en toute sérénité et confiance : techniques d'expression et entraînement

VERS UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET APAISÉE

- Accueillir ses émotions et les émotions de l'autre : empathie et auto-empathie
- Étude de situations concrètes avec recherche de solutions
- Techniques et outils d'expression des émotions : assertivité, écoute active, analyse transactionnelle, Communication Non-Violente