Programme de Formation

Gérer ses émotions en situation professionnelle

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public.

Objectifs pédagogiques

- Connaître son profil émotionnel
- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Savoir gérer ses émotions

Description

- Apprendre à se situer, avoir conscience de soi, se connaître, connaître ses besoins, ses limites, ses valeurs personnelles
- Comprendre le rôle et le message des émotions pour mieux les apprivoiser
- Prendre conscience de l'impact des émotions sur les comportements et raisonnements en situation professionnelle
- Apprendre à identifier les émotions chez soi et chez les autres
- Savoir réguler ses émotions et lâcher prise
- Prendre conscience que l'émotion bien utilisée est une force en situation professionnelle
- Développer des ressources et stratégies pour gérer le stress
- Renforcer l'image positive de soi
- Donner, demander et recevoir les signes de reconnaissance
- S'entraîner au quotidien

Prérequis

Aucun.

Moyens et supports pédagogiques

Support de cours remis aux participants.