

GÉRER SES EMOTIONS ET CELLES DES AUTRES POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ AU TRAVAIL

[Accueil](#) > [RH](#) > [Formation](#)

Objectifs de la formation :

- Identifier, définir et comprendre l'utilité des émotions
- Acquérir les bons réflexes pour transformer les freins émotionnels en facteurs de réussite
- Intégrer le fonctionnement émotionnel de son interlocuteur pour communiquer efficacement
- Gérer ses émotions en situation de stress ou de conflit
- Prendre conscience de ses points forts et de ses axes

Date : *Lundi 18 et mardi 19 novembre 2024 de 9h00 à 17h00 - Campus du Thil Amiens*

Organisme / Intervenante: Faites germer vos talents / Marie-Claire DEMONCHY

Programme :

Comprendre le fonctionnement et l'utilité des émotions

- Auto-analyser son intelligence émotionnelle et comprendre les enjeux de l'intelligence émotionnelle au niveau individuel comme au niveau collectif,
- S'entraîner à reconnaître et verbaliser les différentes émotions
- Pour chaque émotion de base, identifier les facteurs déclenchants, les messages et les besoins associés
- Développer ses capacités de lâcher-prise pour vivre sereinement avec ses émotions, les accueillir, prendre du recul par rapport à elles, les exprimer de manière pertinente.
- Repérer les principaux dysfonctionnements émotionnels et définir des stratégies d'action pour y faire face.

Mieux gérer les émotions dans ses interactions avec les autres

- Repérer ses zones de risques émotionnels dans ses relations avec les autres
- S'appuyer sur les Positions de vie et le Triangle dramatique pour prendre du recul sur ses relations
- Développer son empathie vis-à-vis des autres et vis-à-vis de soi-même
- Distinguer empathie, sympathie et compassion pour trouver une attitude juste face aux émotions de l'autre.
- Utiliser un protocole d'accueil des émotions d'un interlocuteur

Garder sa sérénité en situation de stress ou de conflit

- Repérer ses principaux facteurs de stress, internes et externes, et les signaux du stress
- Comprendre les réactions émotionnelles face au changement grâce à la Courbe du deuil
- Renforcer ses capacités à prendre du recul et à lâcher-prise pour se recentrer sur l'essentiel
- Utiliser des techniques simples pour retrouver le calme, se détendre et se ressourcer
- Renforcer ses ressources personnelles pour traverser les zones de turbulences émotionnelles avec plus de sérénité

Procédure d'inscription :

En ligne via votre ENT ([tuto](#)), pour cette formation sélectionner l'action n° **2321**

Nombre de places : 12

Télécharger

