

Apprivoiser et utiliser ses émotions.

Durée : 7h

Objectifs de la formation

- Connaître ses émotions et leurs impacts
- Découvrir le rôle des émotions dans ses relations.
- Identifier et hiérarchiser ses besoins derrière ses émotions
- Comprendre l'impact des émotions pour passer à l'action
- Canaliser son stress émotif
- Décrypter sa colère et l'apprivoiser
- Sortir des situations de tension émotionnelle grâce à la communication positive

Modalité pédagogique

Alternance entre transfert de savoir-faire et d'attitudes, avec des exercices et des mises en situations concrets, des tests avec les participants et des analyses de situations. Cette méthode permet une appropriation rapide des sujets par les stagiaires.

Moyens techniques, moyens d'évaluation et pédagogiques

- Outils techniques et méthodes professionnelles d'animation utilisés par le formateur
- Support pédagogique et document à disposition des stagiaires
- Test de positionnement
- Évaluation pendant et fin de formation
- Mise en situation tout au long de la formation

Programme de formation

Module 1 : Mécanisme et fonctionnement des émotions

Objectif : Être à l'aise, verbaliser et décrypter ses propres émotions

- Les bases
- Le fonctionnement des émotions
- Les 4 émotions de bases

Module 2 : Les 4 dimensions de l'intelligence émotionnelle

Objectif : Impacter positivement ses propres émotions et celles des autres

- L'intelligence émotionnelle
- Les 4 dimensions
- Le bien-être

Module 3 : L'équilibre émotionnel

Objectif : Intégrer le développement personnel pour faciliter l'utilisation de ses émotions

- La stabilité et l'alignement
- L'estime de soi
- La pensée positive

Module 4 : Le climat de confiance

Objectif : Etablir une relation de confiance pour favoriser et préserver les émotions agréables dans le temps

- Les leviers de confiance
- L'attitude empathique
- Les situations déstabilisantes