

Apprivoiser ses émotions et en faire des alliées

Connaissance de soi
Ref. ME



Objectifs

- Développer son intelligence émotionnelle :
 - Identifier ses émotions et mieux gérer leurs expressions
 - Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
 - Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

Pédagogie

- Apports méthodologiques et théoriques
- Autodiagnostic « Mesurer son intelligence émotionnelle »
- Exercices
- Cas pratiques, échanges et partages
- Plan d'Action Personnel

Pré-requis

- Néant

Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner afin d'identifier ses axes de perfectionnement.

Et ensuite..., en option

Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec le formateur, répartis sur 3 mois
- Ou 2 heures d'entretien en face à face

Stages complémentaires :

- Transformer son stress en énergie positive.
- Développer l'affirmation de soi.

Programme

- **Qu'est-ce qu'une émotion ?**
 - Identifier les 6 émotions de base et leurs fonctions
 - Comprendre le cycle émotionnel
 - Connaître les émotions sociales
 - Appréhender les émotions parasites
- **Les 5 compétences de l'intelligence émotionnelle**
 - Identifier et nommer les émotions
 - Comprendre les causes des émotions
 - Ecouter et exprimer ses émotions / les émotions de l'autre
 - Réguler ses émotions et celles des autres
 - Accepter ses émotions pour les utiliser à bon escient
- **Mieux gérer ses émotions en situation de tension**
 - Développer une attitude empathique et pratiquer l'écoute active
 - Gérer les réactions émotionnelles des autres
 - Savoir comment prendre en compte la colère de l'autre
- **Prendre soin de soi et savoir se ressourcer**
 - Pratiquer les techniques corporelles (concentration, respiration, méditation, visualisation, étirements ...)
 - Etre à l'écoute de ses besoins
 - Amplifier les émotions positives

Public concerné

- Ensemble des collaborateurs souhaitant mieux gérer leurs émotions en milieu professionnel pour gagner en efficacité et en bien-être.

