

Objectifs

- Approfondir la connaissance des émotions et leur rôle dans les relations interpersonnelles
- Développer son intelligence émotionnelle
- Savoir identifier et accueillir les réactions émotionnelles d'autrui de manière à améliorer ses relations professionnelles

Public

Personnel d'accueil, managers, collaborateurs-collègues, Toute personne souhaitant utiliser ses émotions pour une meilleure efficacité.

Annecy-le-Vieux

- Les 27 et 28 juin 2019
-

Horaires :

8h30-12h00 et 13h00 -16h30

Éléments du Programme

Mieux se connaître par rapport aux émotions :

- Les principales émotions et leurs fonctions
- Mesurer son quotidien émotionnel à partir d'un autodiagnostic
- Découvrir l'alphabétisation émotionnelle

Pour aller plus loin à la rencontre de ses émotions en situation professionnelle :

- Les émotions primaires, secondaires, sociales
- Les émotions alliées ou ennemies
- Distinguer émotions, sentiments, humeur
- Ressentir et exprimer ses émotions

Quand les émotions dysfonctionnent :

- Les pièges émotionnels
- Les troubles émotionnels
- Les blessures émotionnelles

Gérer les émotions dans la relation à l'autre :

- Accueillir les émotions de l'autre avec l'empathie, l'écoute et la synchronisation
- Gérer les désaccords et le mécontentement
- Repérer et sortir des conflits

Modalités pédagogiques

- A partir d'exercices, identification des points forts et d'évolution pour chaque participant
- Décodage de situations professionnelles vécues
- Définition d'actions de progrès personnalisées
- Mises en situation et jeux de rôle s'appuyant sur des exemples de situations de travail

Validation : Attestation de fin de formation et attestation de présence

Contact

Joëlle BLANC

04 50 64 12 09

Joelle.blanc@etudoc.asso.fr