



Prérequis

Aucun

Approfondissement : avoir fait découverte

Public

Tout public

Objectifs

Apprivoiser ses émotions : les identifier, les accueillir et les accompagner. Identifier les besoins sous-jacents. Accompagner ses émotions pour être plus serein et efficace. Mieux communiquer ses émotions en agissant sur leur intensité si nécessaire. Exprimer ses besoins, ses attentes et les changements attendus à son entourage Professionnel (et personnel).

Pédagogie

Formation-action basée sur le coaching : approche interactive et personnalisée qui s'appuie sur une mise en situation par des exercices adaptés, une analyse sous forme de débriefing, et la consolidation des apprentissages par un apport de l'animateur

Validation

Evaluation des compétences par QCM ou formulaire en ligne

Attestation de formation

AFEST

VISIO



N° déclaration
22 600 288 660

Gestion des émotions : être authentique, retrouver l'énergie

Découverte : 1 jour – 7 heures

Approfondissement : 1 jour – 7 heures

Mieux connaître les émotions

- Les différentes catégories d'émotions
- Leur rôle, leurs degrés d'intensité
- Approche des émotions par les citations : « se faire de la bile »

Mieux les accompagner

- Comment les communiquer à autrui de manière sereine
- Exprimer son « trop plein » d'émotions ou son mal être et s'éduquer à de nouveaux comportements
- Exercice pratique

La visualisation positive : les émotions au service de la motivation

- Modifier l'intensité de son émotion et en faire une force (lever les freins émotionnels)
- Exercice pratique (pnl)

Identifier les besoins sous-jacents dissimulés derrière les émotions.

- Identifier ses besoins
- Savoir les exprimer
- Exercice : roue des émotions