

Apprivoiser ses émotions

DOMAINE : Compétences transverses, Management

Cette formation permettra à vos collaborateurs de comprendre, connaître et mieux maîtriser les émotions qui se présentent régulièrement dans leur vie en situation de travail ou dans la sphère personnelle. Particulièrement recommandée pour apprendre à faire le point sur ses forces et ses faiblesses, optimiser la communication interne & renforcer le travail en équipe,

MODALITES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Formation en présentiel (jeux de rôles, mises en situation, échanges d'expériences, brainstorming, travail individuel et collectif...)

Paperboard, Présentation Power point, Livret du participant, Livret de prises de notes, vidéo, outils numériques (genially, google form...), Portail web stagiaire

APPRECIATION DES RESULTATS

Évaluation des connaissances : Quiz amont/aval

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Connaître et repérer le sens des émotions
- Mieux se connaître au travers du repérage de ses propres émotions
- Mettre en œuvre une communication authentique



PROGRAMME

Accueil, prise de contact et mesure de niveau (icebreaker, mesure des attentes des stagiaires, quiz...)

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Identifier les 4 grands types d'émotions
- Prendre conscience du rôle de chaque émotion
- Repérer son profil émotionnel
- Savoir utiliser l'énergie positive de l'émotion
- Savoir exprimer son émotion juste
- Donner et accepter les signes de reconnaissance
- Renforcer des relations gagnant/gagnant

Évaluation des attentes et des acquis

VALIDATION

Remise d'une attestation de participation : La mention de réussite sera indiquée à partir de 70% de bonnes réponses au Quiz final d'évaluation des acquis de la formation.



DURÉE
1 jour (7 heures)



LES FORMATEURS
possèdent une expertise professionnelle du secteur et/ou un titre de formateur professionnel d'adultes.



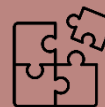
PRÉ - REQUIS
Maîtriser les bases du socle des connaissances : lire, écrire, parler français, compter
Test de positionnement



PUBLIC
Tout collaborateur souhaitant améliorer sa gestion des situations de conflits



NOMBRE DE PARTICIPANTS
4 minimum 8 maximum



ORGANISATION
Sur Site Client,
nous contacter pour une proposition de date
admin@onestepevolution.com



TARIF
Personnalisé, nous consulter
A partir de 700 €



ACCÈS

Les formations sont organisées dans une salle répondant aux conditions d'accueil des personnes à mobilité réduite (PMR). Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.