

Formation gérer ses émotions au travail

Durée :

Une journée

Effectif :

Un participant

Public :

Tout professionnel ayant du mal à gérer ses émotions et des difficultés à l'accepter.

Pré-requis :

Aucun

Objectifs :

Apprendre à reconnaître ses émotions, à accepter leur manifestation et à en faire une force dans un contexte professionnel.

Moyens pédagogiques :

Apports théoriques, jeux de rôle et partage d'expérience.

Formateur :

Personnel maîtrisant les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.

Soi

- Faire son profil émotionnel sur les 5 grandes émotions
- Être au clair avec son propre rôle
- Cerner ses atouts personnels dans la relation professionnelle
- Repérer les situations à fort potentiel émotionnel
- Apprendre à les affronter

Soi et les autres

- Apprendre à émettre une demande, un avis, un reproche
- Apprendre à recevoir une critique
- Prendre position dans toute circonstance, afin de maintenir son équilibre et son intégrité émotionnelle

Évaluation

Une attestation sera délivrée à toute personne qui aura suivi la formation d'une façon active et participative.