

La formation en résumé

En situation professionnelle, il est indispensable de savoir canaliser ses émotions. Découvrez les ressorts de votre propre fonctionnement émotionnel et apprenez les utiliser pour mieux comprendre les autres, développer des relations harmonieuses en équipe et rester constant dans l'efficacité.

Objectifs :

- Maîtriser les processus émotionnels et les transformer en atouts dans les différentes situations professionnelles

Participants :

- Tout collaborateur désirant mieux se connaître pour développer des relations sereines en situation professionnelle

Prérequis :

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Le programme

Définition de l'émotion

- Les 6 émotions de base
- Les principales composantes de l'émotion
- Les émotions : hier un handicap, demain un atout

Apprendre à se connaître

- Audit de son fonctionnement émotionnel : je rumine, je m'enflamme, je me sens attaqué, etc.
- Comprendre ses émotions
- en les reliant à ses besoins
- en identifiant ses valeurs

Canaliser ses émotions pour contrôler son comportement

- La boucle « pensées – émotions – comportements – résultats » : identification des leviers permettant de transformer un cercle vicieux en cercle vertueux
- Vocabulaire : comment modifier son expression pour générer et communiquer des émotions positives

Développer des relations interpersonnelles de qualité

- Développer son écoute et son empathie
- Désamorcer ou gérer les conflits
- S'affirmer en exprimant ses émotions

Gérer son stress

- Comprendre les mécanismes du stress et les relations avec le système émotionnel
- Développer son énergie pour faire face aux situations stressantes
- Elaborer une boîte à outils pour faire face aux situations émotionnelles fortes

Les + de la formation :

Vous bénéficiez dès le démarrage de votre formation d'un accès de 2 mois à HUBBLE, notre application micro-learning téléchargeable sur smartphones et tablettes via votre app store ou play store. Cette application vous permet d'approfondir de façon rapide, simple et ludique les thèmes abordés au cours de votre formation. Grâce à des jeux, quizz, vidéos et fiches de synthèse construits en lien direct avec votre formation vous pourrez vous entraîner, enrichir vos connaissances et même aller plus loin tout en vous amusant !

1 260 €

(non assujetti à la TVA sauf formation à Roanne)
Accès application Hubble intégré



2 jours (14 heures)



Jeux pédagogiques



Accès Mobile learning

-10%

Formation en tandem avec :
Gérer son stress pour une meilleure efficacité professionnelle

Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 04/07, 05/07
- 20/10, 21/10

Saint-Etienne - 04 77 49 24 66

- 20/10, 21/10

Roanne - 04 77 44 54 69

- 20/10, 21/10

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises

Support de formation remis aux participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de nos formateurs experts de son domaine et sélectionné selon un processus qualité certifié. Les formateurs sont accompagnés par notre pôle pédagogique intégré « [Agir et Apprendre](#) ». Parcours du formateur disponible sur simple demande.

Suivi et évaluation de la formation :

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.