





Programme de la formation

Maîtriser ses émotions pour être plus efficace

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public · 2 participants minimum
-  1 600 € HT / 1 920 € TTC par participant

Description courte

Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise. Elles y entrent et travaillent avec nous. Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser !

Cette formation aide à développer cette intelligence émotionnelle. L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments.

Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et crée une plus grande efficacité dans les rapports interpersonnels.

Profil des participants

Toutes les personnes qui souhaitent travailler sur la gestion de leurs émotions pour être plus efficaces, performantes, dans leur vie personnelle et professionnelle. Toutes personnes qui souhaitent trouver des techniques et outils pratiques concrets pour renforcer leur confiance en elles.

Prérequis

Aucune connaissance particulière.

Objectifs

Les objectifs de cette formation sont de :

- Reconnaître les émotions
- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- Approfondir son ouverture émotionnelle
- Avoir conscience de ses compétences émotionnelles
- Mettre ses émotions au profit de son efficacité professionnelle
- Maîtriser son stress émotif

Aptitudes et compétences visées / attestées

A l'issue de cette formation, le/la stagiaire sera capable de :

- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions



- Tenir compte de ses émotions dans son quotidien professionnel et personnel
- Gagner en efficacité
- S'assurer sérénité et bien-être dans les milieux professionnel et personnel

Contenu

1. Les émotions et leurs impacts
2. Renforcer son estime de soi en améliorant sa propre image
3. Comment gérer ses émotions ?
4. S'exercer à la maîtrise de ses émotions
5. Dégager un plan d'action personnalisé

Pédagogie et organisation

Pédagogie :

- Exposé interactif
- Tests
- Exercices
- Mises en situation actives
- Analyses
- Elaboration d'un plan d'action individuel

Organisation :

En présentiel

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

La formatrice évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Mode de validation

Attestation de fin de formation

Financements possibles

En intra : sur devis

En inter : 1600,00 € HT/participant

Fonds privés , Opco, Pôle Emploi et autres fonds publics

Modalités et délai d'accès

Formation en présentiel.

Inscriptions au minimum 7 jours ouvrés avant le début de la formation.



Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation...)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Karen Berlan Lherbette

Formatrice professionnelle certifiée RNCP

Diplômée de l'institut ComProfiles en Agilité Comportementale et Leadership Relationnel

Fondatrice et Présidente de KBL Performances