

EXPLORER ET MAITRISER SES EMOTIONS DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

Cette formation vise à sensibiliser les participants à l'importance de la gestion des émotions dans leur vie personnelle et professionnelle. Elle leur fournira des outils pratiques pour mieux comprendre, gérer et canaliser leurs émotions afin d'améliorer leur bien-être général et leurs performances au travail.

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

1. Comprendre le rôle des émotions dans notre quotidien.
2. Reconnaître et identifier nos propres émotions ainsi que celles des autres.
3. Expérimenter des techniques interactives pour réguler et gérer nos émotions.
4. Renforcer les compétences en intelligence émotionnelle pour favoriser des relations interpersonnelles positives.

CONTENUS

1. Introduction à l'intelligence émotionnelle

- Définitions et concepts clés
- Mécanismes neurobiologiques des émotions
- Importance de la gestion des émotions dans la vie personnelle et professionnelle

2. Les bases des émotions

- Les différentes catégories d'émotions
- Les perceptions et les expériences émotionnelles

3. Reconnaître ses propres émotions

- Les 5 axes de l'intelligence émotionnelle
- Identifier les déclencheurs émotionnels personnels

4. Les conséquences de la non-gestion émotionnelle Impact sur le bien-être personnel

- Influence sur les relations sociales et professionnelles

5. Gérer les montagnes russes émotionnelles

- Les outils

CONCLUSION

Retour en groupe :

- Réflexions finales
- Les participants partagent les insights et les apprentissages tirés de la formation.
- Élaboration d'un plan d'action pour identifier la mise place dans son organisation
- Proposition de groupes de soutien ou de séances de suivi pour renforcer les apprentissages et les pratiques.

PUBLIC

Tout public

Pré- requis : Aucun

DURÉE & LIEU

Possibilités d'adapté le programme sur 2 à 3 demi journée Possibilité en Intra / Inter / Distanciel

Sophie Beaufour Formatrice, coach diplômé

MOYENS PEDAGOGIQUES & EVALUATIONS

Paperboard - Ordinateur intervenant - Vidéoprojecteur -
Support pédagogique imprimé et/ou numérisé. Jeux
pédagogiques

Répartition du temps 30 % théorie 70% pratique

Modalités et délais d'accès :

Contactez sophiebeaufour@creativcoach.fr

Date limite 10 jours avant l'ouverture de la formation

FINANCEMENT

TARIF : Adapté en fonction de la demande

MODALITES ET MOYENS PEDAGOGIQUE

Questionnaire de préformation pour mesurer le niveau
d'attente du stagiaire

Le participant évalue lui-même la qualité et les conditions de la formation.

Evaluation à froid post-formation dans les 3 mois qui suivent pour mesurer l'impact de la formation

Accompagnement individuel, présentiel et/ou distanciel

Utilisation de la plateforme ZOOM ou TEAM

COMPETENCES AQUISES EN FIN DE FORMATION

En fin de formation les participants seront en capacité de développer des compétences supplémentaires pour mieux gérer les émotions et favoriser un bien-être émotionnel durable dans le quotidien, A l'issue du stage, un certificat de réalisation/attestation de présence, d'assiduité et fin de formation qui précise le niveau d'atteinte des objectifs de développement des compétences professionnelles, sera remis au stagiaire. Cette action de formation n'est ni certifiante ni diplômante.

ACCESSIBILITE

Accessibilité personnes en situation de handicap :

***Contactez Sophie Beaufour au 06 15 20 69 85 ou
sophie.beaufour@creativcoach.fr***

Nous analyserons ensemble vos besoins et je vous proposerai des solutions adaptées à votre situation

*Retour satisfaction clients avril 2024 100%