

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

GERER SES EMOTIONS

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, [consulter les CGV](#)

Pour qui ?

- Dirigeants
- Managers/Cadres
- Collaborateurs
- Équipes
- Particuliers

"L'émotion nous permet (certes) d'agir sans réfléchir" dit Damasio !
 Mais, dans certains cas, elle nous paralyse ou nous pousse à nous défendre ou à aggraver notre entourage.

Dans cette formation, nous acquérons quelques réflexes pour utiliser notre émotion, la transformer en alliée... et mieux gérer la situation, afin de préserver la relation et notre écologie personnelle.



BIENVENUE

Pré-requis

- Non Oui

Pour les délais de réalisation de la formation, [consulter les CGV](#)

En amont de
la formation

Questionnaire personnel d'accès aux émotions
Questionnaire en ligne d'auto-positionnement

- Décoder et apprivoiser ses émotions
- Développer son estime de soi pour être plus efficace
- Accroître son empathie pour faciliter la relation
- Décrypter les émotions des autres
- Faire face dans le respect de la relation et des personnes

OBJECTIFS
PÉDAGOGIQUES

Les participants

- ont identifié leurs mécanismes émotionnels
- savent formuler une demande pour satisfaire leurs besoins

2 questionnaires en ligne

- Test de validation et ancrage des acquis
- Questionnaire d'évaluation qualité

À L'ISSUE DE
LA FORMATION

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vidéos pédagogiques | <input type="checkbox"/> Jeux pédagogiques | <input type="checkbox"/> Imagerie |
| <input type="checkbox"/> Travail filmé et analysé avec les participants | <input checked="" type="checkbox"/> Analyse des situations des participants | <input type="checkbox"/> Exercices corporels |
| <input checked="" type="checkbox"/> Jeux de rôles | <input checked="" type="checkbox"/> Ateliers projectifs | <input checked="" type="checkbox"/> Questionnaires - quizz |

Modalité
d'animation

- PRÉSENTIEL DISTANCIEL

Durée 3 jours

Organisation

Sur site client ou dans des espaces dédiés réservés par ses soins

Prix

Prix total HT* 4 650.00 €

Pour 10 participant(s)

Tarifs indiqués hors frais de logistique, et pour une intervention en région parisienne. [Consulter les CGV](#)



MODALITÉS

- Définir les émotions
- Repérer ses stimulus personnels : nature et rôle
- Identifier les 4 composantes des émotions
- Comprendre et anticiper les dysfonctionnements émotionnels

- Se doter d'un Coefficient d'Urgence Émotionnelle pour exprimer ses besoins
- Évaluer son Quotient Émotionnel
- Mobiliser les 4 axes de l'intelligence émotionnelle
- Identifier ses besoins psychologiques et savoir les satisfaire
- Formuler sa demande avec la méthode des 4 JE

- Améliorer son écoute empathique pour repérer les émotions masquées
- Savoir agir sans entrer dans le triangle de Karpman
- Faire un feedback authentique avec le DESC
- Éviter ou gérer l'effet "pop corn émotionnel" dans un groupe



PROGRAMME

- Remercier : utiliser le merci stratégique pour "calmer le jeu"
- Restituer : verbaliser le sens ou les émotions
- Recentrer : Responsabiliser son interlocuteur
- Recadrer : clarifier le sujet et lui seul, éviter les amalgames
- Reconnaître : comprendre les point de vue et intention de votre interlocuteur

- Analyse de situations émotionnelles contrariantes et répétitives
- Repérage des processus comportementaux
- Identification des enjeux et besoins psychologiques
- Recherche d'autres issues au conflit