

« Gestion des émotions »

La pédagogie proposée dans la formation «Gestion des émotions» est **très concrète**. En fonction des attentes, le formateur va s'appuyer sur les situations apportées par les participants et les dérouler au fil de la formation, ce qui fait que chaque session est différente.

Gérer les émotions va peut être amener les participants à découvrir que ce qu'ils ressentent est liée au stress, aux conflits, à une incompréhension relationnelle, etc...

Si la gestion de l'émotion est le coeur de cette formation, il est donc aussi possible que l'émotion ressentie ne soit que l'expression ou le révélateur d'une problématique qui sera traitée différemment.

**Renseignements /
inscriptions :**
01 69 23 39 19
contact@comcolors.com
www.comcolors.com

LIEU : À définir

NOMBRE D'HEURES : 14h, soit 2 journées

TARIF : Nous contacter

PROCHAINES SESSIONS : Nous contacter

DÉLAI D'ACCÈS : Inscriptions possibles jusqu'à 8 jours avant le démarrage de la formation

MODALITÉS D'ACCÈS : Inscriptions par email ou par téléphone

Public :

Profil : Tout collaborateur en situation de communication

Prérequis : Aucun

Nombre de participants : 10 personnes

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : ComColors Partners met en place une politique active d'emploi et d'insertion des personnes en situation de handicap. Toute candidature fera l'objet d'une étude personnalisée.

Objectifs de la formation :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Connaître les différentes émotions et leur rôle dans les relations interpersonnelles
- Développer leur ouverture émotionnelle à soi et aux autres
- Savoir gérer leurs émotions dans des situations professionnelles

Contenu de la formation :

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les différentes émotions
- Les causes
- Les mécanismes émotionnels principaux
- Les manifestations physiologiques repérables
- L'impact sur les relations et la performance

Développer sa conscience émotionnelle

- Explorer ses émotions
- Comprendre ses réactions émotionnelles positives ou négatives
- Évaluer l'impact de ses émotions sur son efficacité professionnelle et les relations

Apprendre à accepter ses émotions

- Gérer les émotions difficiles pour soi
- Évacuer les émotions bloquantes
- Transformer les émotions perturbantes en émotions constructives
- Mettre en oeuvre sa démarche personnelle de gestion émotionnelle

Appliquer l'intelligence des émotions dans ses relations

- Développer sa conscience émotionnelle
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Optimiser ses relations de travail
- Débloquent les situations tendues
- Faire face aux interlocuteurs mécontents ou coléreux

Modalités pédagogiques :

- Position de vie ;
- Communication Non Violente ;
- Message « je » ;
- Intelligence émotionnelle ;
- Techniques de respiration.

Modalités d'évaluation :

En fin de formation les participants répondent à un questionnaire de contrôle de connaissances pour les mesurer.