

Gérer les émotions et les conflits

Objectifs :

Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables
Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres

Renforcer votre équilibre émotionnel
Mieux gérer les tensions et les conflits

Programme :

Comprendre la notion d'émotion et de conflit

Définition, rôle et fonctionnement des émotions

- ✓ Définition et identification des différentes émotions
- ✓ De la compréhension de la perception mentale aux réactions émotionnelles conflictuelles

L'impact des émotions en organisation

- ✓ Définition du concept d'Intelligence Emotionnelle (Goleman)
- ✓ Bénéfice au travail de ses compétences sociales et individuelles
- ✓ Test du quotient émotionnel

Les conflits émotionnels

- ✓ Exercices de repérage des émotions récurrentes (colère, honte, peur...) et des comportements qui y sont liés
- ✓ Réponse aux besoins psychologiques associés à l'émotion
- ✓ Les différents niveaux logiques de conflits (Dilts)
- ✓ L'utilité du conflit comme vecteur de créativité

Gérer ses émotions en tant que professionnel

Savoir exprimer les états émotionnels

- ✓ Mise en confiance pour se préparer à la prendre la parole
- ✓ Du pourquoi au comment : Processus et posture
- ✓ Pratiques de communication non-violente pour exprimer ce qui ne va pas

Accompagner les émotions de l'autre dans le conflit avec agilité et efficacité

Etre attentif aux autres pour mieux accompagner

- ✓ Cadre sécurisant et mise en confiance
- ✓ Les fonctions de l'accompagnateur :
Faciliter/recadrer/réguler
- ✓ Construire une vision commune

Code : D023

En présentiel :

Durée : 2 jour

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

22 au 23 janvier
26 au 27 mars
04 au 05 juin
07 au 08 septembre
04 au 05 novembre

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

Mars : 06 matin, 10 matin, 11 matin
Mai : 22 matin, 26 matin, 27 matin
Juillet : 02 après-midi, 06 après-midi, 07 après-midi
Octobre : 02 après-midi, 08 après-midi, 12 après-midi
Décembre : 11 matin, 15 matin, 17 matin

Public concerné :

Cadre ou manager de proximité qui ont besoin de gérer les tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle

Intervenants :

Spécialiste en intelligence émotionnelle et en gestion conflictuelle

Prérequis

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique
Exercices individuels et collectifs
Retour d'expériences

	<i>Echanges</i> <i>Mises en situation</i> <i>Entraînements</i> <i>Etudes de cas</i>
--	--