

Gérer ses émotions

Objectifs :

Mieux connaître ses émotions pour mieux les gérer
Déchiffrer les émotions de vos interlocuteurs pour éviter les situations difficiles

Programme :

Comprendre le fonctionnement des émotions

- ✓ Identifier les grandes émotions
- ✓ Décrypter le processus émotionnel
- ✓ Décoder les principales émotions pour mieux les accepter
- ✓ Comprendre l'impact des émotions sur ses relations et sa performance

Développer sa conscience émotionnelle

- ✓ Sentir, explorer ses émotions
- ✓ Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- ✓ Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- ✓ Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude d'empathie

Gérer ses émotions

- ✓ Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation, de désensibilisation
- ✓ Gérer les émotions d'arrière-plan en satisfaisant ses besoins
- ✓ Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles
- ✓ Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme

Utiliser ses émotions pour mieux communiquer

S'affirmer au quotidien : devenir un bon « pilote de soi »

- ✓ Renoncer à la perfection, afficher sa différence
- ✓ Cerner les limites à ne pas dépasser, apprendre à ne pas se laisser déborder
- ✓ Savoir dire non positivement
- ✓ Accueillir les critiques avec tranquillité
- ✓ Etre souple et ferme à la fois: savoir s'adapter

Code : A260

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

04 au 05 mars
16 au 17 mai
04 au 05 juillet
16 au 17 septembre
14 au 15 novembre

En distanciel :

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

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

Janvier : 10 après-midi,
12 après-midi et 15 après-midi
Avril : 08 après-midi,
09 après-midi et 12 après-midi
Juin : 20 matin, 21 matin et 24 après-midi
Octobre : 10 après-midi,
11 après-midi et 14 après-midi
Décembre : 12 après-midi,
13 après-midi et 16 après-midi

Public concerné :

Toute personne souhaitant canaliser ses émotions pour mieux gérer son quotidien

Intervenants :

Spécialiste du développement personnel

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.
Etudes de cas.
Exercices individuels et collectifs.
Retour d'expériences.
Tests.

	Mise en situation. Entraînements. Echanges. Jeux de rôles
--	--