

Gérer son stress et ses émotions

La gestion des émotions permet au quotidien de pouvoir exprimer ses besoins, ses envies, ses désaccords, ses contrariétés ; et cela de façon appropriée. Elle est source de motivation, d'amélioration de la performance et surtout du bien-être au travail. Également, elle permet de développer des relations équilibrées avec ses collègues ou collaborateurs.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mieux identifier leurs émotions et de savoir les traiter
- Utiliser leurs émotions pour mieux communiquer avec leur entourage
- Mettre en œuvre des techniques de communication appropriées
- D'élaborer un plan d'action pour développer leur intelligence émotionnelle

PROGRAMME DE LA FORMATION

Les émotions

- De quoi parle-t-on ?
- A quoi elles servent ?
- Comment s'en servir au quotidien ?

L'intelligence émotionnelle

- Les 5 piliers selon D. Goleman
- Comment la développer et pourquoi ?

Gérer ses émotions

- Identifier les déclencheurs
- Opinions, faits, sentiments
- Se connecter à ses besoins
- Quand et comment exprimer son ressenti ?
- L'impact dans le travail

Techniques de communication

- Selon les besoins des stagiaires
- Communication non violente
- Savoir communiquer dans des situations difficiles
- Savoir dire non
- Sortir des jeux psychologiques



2 jours

Idéalement espacés de 2 ou 3 semaines



De 2 à 5 personnes



800 € / participant
Intra : Nous consulter

Public visé
Tous

Pré-requis
Aucun

Modalités pédagogiques
Apports théoriques
Exercices et mises en situations

Modalités d'évaluation
Questionnaires