

FICHE FORMATION

GESTION DES ÉMOTIONS

Connaître les différentes émotions et leurs rôles dans les relations interpersonnelles, développer son ouverture émotionnelle à soi et aux autres, savoir gérer ses émotions dans des situations professionnelles.

Formation
continue

Niveau de sortie
N.A

en présentiel



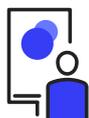
PRÉ-REQUIS :

Aucun



OBJECTIFS :

- Connaître les différentes émotions et leurs rôles dans les relations interpersonnelles.
- Développer son ouverture émotionnelle à soi et aux autres.
- Savoir gérer ses émotions dans des situations professionnelles.



MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Exercices concrets, mises en situation et tests tout au long de la formation.
- Groupe de 8 personnes maximum.



DURÉE :

14 heures



TARIFS :

450 Euros

Ouverture de la formation sous réserve d'avoir un minimum de 6 stagiaires.



PUBLIC :

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion des émotions.



ACCESSIBILITÉ :

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite; pour toute demande spécifique, notre référent handicap est à votre disposition.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sauf restriction liée à l'inhabilité et/ou contre-indication médicale.



TAUX DE SATISFACTION :

100 % de satisfaction (évalué sur l'unique session proposée en 2021, pour un total de 6 stagiaires).



LIEU DE FORMATION :

CACIMA
4, boulevard Constant Colmay
97500 Saint-Pierre et Miquelon



PROGRAMME DE FORMATION :

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES ÉMOTIONS

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

DÉVELOPPER SA CONSCIENCE PROFESSIONNELLE

- Explorer ses émotions
- Comprendre ses réactions émotionnelles positives et négatives
- Évaluer l'adéquation de ses émotions au contexte

DOMESTIQUER SES ÉMOTIONS

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

APPLIQUER L'INTELLIGENCE DES ÉMOTIONS DANS SES RELATIONS

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Optimiser ses relations de travail
- Débloquent les situations tendues
- Faire face aux interlocuteurs mécontents, coléreux ou timides



MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Validation des acquis tout au long de la formation.



PROCHAINE SESSION :

Afin de vous renseigner sur la prochaine session, merci de nous contacter par email.

Votre demande sera prise en compte dans un délais de 48 heures.

Ouverture de la formation sous réserve d'avoir un minimum de 6 stagiaires.

Merci de contacter François-Xavier Briand, conseiller numérique et formation : francoisxavier.briand@cacima.fr

CONTACTEZ-NOUS :



4, boulevard Constant Colmay
97500 Saint-Pierre et Miquelon

Email : contact@cacima.fr
Téléphone : 41 05 46