

Contexte : Une connaissance du mécanisme émotionnel concourt à clarifier les échanges et à réduire les sources de désaccord entre collègues, usagers et sa hiérarchie.

Objectifs de Formation

Mieux connaître et comprendre les émotions et comment les apprivoiser. Retrouver plus de sérénité au quotidien. Augmenter son efficacité professionnelle et personnelle.

Objectifs Pédagogiques

Être capable de :

- Identifier le message de vos émotions
- Prendre conscience de vos besoins
- Élaborer les actions adaptées pour retrouver votre équilibre personnel
- Développer votre capacité à vous affirmer, construire des relations riches et respectueuses, prendre du recul et renforcer les émotions positives

Modalités d'organisation

Modalités et délais d'accès

Possibilité de s'inscrire jusqu'à 48 heures avant le début de la formation via le site web, par mail et par contact téléphonique.

Un entretien préalable par téléphone permettra de vérifier les prérequis et d'échanger avec le commanditaire et/ou le participant sur son projet.

Méthodes mobilisées

EN PRESENTIEL

Apports andragogiques,
Supports de formation en multimédia (Powerpoint)

Intervenant :

ONESTAS Brice – Expert en management d'équipe de 21 ans au sein de la holding GBH ; Formateur Professionnel d'Adultes. Coach de vie.

Sanction :

Attestation de fin de formation + Certificat de réalisation

Moyens techniques

➤ EN FOAD :

Plateforme en ligne avec accès aux supports pédagogiques, à la suite de la formation.

Assistance technique assurée par téléphone et par mail en synchrone.

➤ EN PRÉSENTIEL :

Les moyens pédagogiques et les méthodes andragogiques utilisées sont principalement : documentation et support de formation.

Salle équipée : paper-board, vidéoprojecteur, accès internet

Ordinateur avec connexion wifi, appartenant au participant.

Modalités d'évaluation

Feuilles de présence signée à distance ou par demi-journée

Questions orales ou écrites (QCM)

Quizz, mises en situation, partage d'expérience.

Formulaires d'évaluation de la formation par le stagiaire.

Entretien oral de bilan de fin de formation avec le formateur.



Public visé : Tous professionnels (collaborateurs, responsables...) ou personnes souhaitant être plus à l'aise dans ses relations interpersonnelles.



Prérequis : Connaissance du métier



Durée : 2 jours



Tarif : 450€ HT/inscrit

Contenus

➤ Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel

- Le stress, comment ça marche ?
- Identifier ses stressors (zones, circonstances et périodes de stress) et les conséquences du stress au niveau individuel et professionnel
- Connaître les manifestations et repérer ses propres signaux d'alerte
- L'impact des émotions sur la communication.

➤ Agir en adéquation avec ses émotions

- Exprimer ses émotions de manières constructives
- Utiliser la communication non violente
- Outils de communication active
- L'assertivité : pourquoi, comment ?

➤ Mettre en œuvre ses ressources pour se régénérer

- Exercices de respiration
- Relaxation
- Pensée positive
- Les outils de la PNL



Accessibilité aux personnes en situation d'handicap

Personnes en situation de handicap, merci de nous consulter. Nous adapterons nos moyens en fonction de vos besoins :

Contact :

Nom & Prénom :

Téléphone :

Mail :