

« Transformer ses émotions en compétences »

Cette formation a pour objectif de favoriser la prise de conscience de l'importance des émotions au quotidien. Chacun de nos comportements est lié à une émotion, savoir l'identifier est une source d'amélioration de son efficacité et permet de renforcer son leadership.

Objectifs :

- ☛ Identifier, exprimer et maîtriser ses émotions
- ☛ Développer son empathie et identifier les émotions des autres

Public :

Tout public.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Durée :

2 jours (14 heures)

Modalités pédagogiques :

Afin de profiter d'une belle dynamique de groupe, nos formations se limitent à 10 personnes par session.

Grâce à une pédagogie active, nous alternons des phases théoriques avec des exercices pratiques qui permettent une utilisation immédiate et quotidienne des outils proposés.

Points forts de la formation :

Travail en groupe permettant l'échange d'expérience.

Construction d'un outil de collaboration afin d'optimiser la formation.

Les + de la formation :

Possibilité de compléter avec des modules de formation :

- ☛ Outils gestion du stress
- ☛ Booster sa motivation

Programme de la formation :

Jour 1 :

Un système de pilotage puissant :

- 🕒 **Les émotions de base :**
 - Positive ou négative.
- 🕒 **Cerveau et émotions :**
 - Cerveau émotionnel et cerveau rationnel.
- 🕒 **Emotions et comportements :**
 - Réaction émotionnelle.
- 🕒 **Découvrir la cohérence cardiaque :**
 - Apprendre à réguler ses émotions

Quand les émotions dysfonctionnent :

- 🕒 **Le stress et ses conséquences :**
 - Stress et émotions.
 - Stress et comportements.
- 🕒 **Négocier et gérer les conflits :**
 - Gérer la différence de point de vue.
 - L'énergie positive du conflit.
- 🕒 **La dynamique des besoins :**
 - Prendre conscience de ses besoins
 - Associer émotions et comportements

Jour 2 :

Comprendre les émotions des autres :

- 🕒 **Développer son empathie :**
 - Ecoute active et émotions.
 - La prise en compte des émotions de l'autre
- 🕒 **Emotions non verbales :**
 - Visage, voix, gestes et émotions.

Faire de ses émotions le moteur de sa réussite :

- 🕒 **La dynamisation mentale :**
 - Le sourire intérieur.
 - L'exercice du centimètre.
 - Le pic à trac.
 - Commencer et finir sa journée.
- 🕒 **La pensée positive :**
 - Des mots au service des maux.
 - S'exercer à la reformulation positive.
- 🕒 **L'ascenseur émotionnel :**
 - Prendre du recul.
 - Pratiquer le raffinement émotionnel.
- 🕒 **Objectif et émotions :**
 - Les critères d'un objectif.
 - Comprendre le contraste positif.
- 🕒 **Conclusion :**
 - Evaluation de la formation.