

Gérer ses émotions

EP04 – Efficacité professionnelle

DÉTAILS DE LA FORMATION

+ OBJECTIFS

- Apprendre à mieux vous connaître face à vos émotions,
- Accroître votre force émotionnelle,
- Maîtriser vos émotions pour développer votre efficacité.

+ PUBLIC

- Tout collaborateur désireux de mieux connaître ses facteurs émotionnels afin de développer son efficacité

+ PRÉREQUIS

- Aucuns prérequis

+ DURÉE

- 2 jours, soit 14 heures

+ NOMBRE DE STAGIAIRES PAR SESSION

- de 1 à 8 p. maximum par groupe

+ BUDGET

- Inter-entreprises : 360€ H.T / personne
- Intra entreprise : nous consulter

+ DÉLAI D'ACCÈS

- Nous consulter

+ MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Mise en situation par l'étude de cas pratiques vécus au quotidien sur le terrain
- Remise d'un support contenant le cours du module de formation suivi

+ MODALITÉS D'ÉVALUATION ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Enquête de satisfaction stagiaire
- Bilan formateur / formatrice
- Remise d'une attestation individuelle de formation
- Délivrance d'une grille des compétences
- Enquête de satisfaction client

Alliance Form'Action

13 rue de la Maladrerie

Hameau Les Povots

10210 CHAOURCE

] 03 25 40 16 53

] 06 23 96 56 82



jf.lhoret@aformation.fr - www.aformation.fr

OF : N° 21 10 00647 10 - N° SIRET : 508 379 328 00042 - TVA FR : 12508379328

AFA20EP04

PROGRAMME DE FORMATION

+ INTRODUCTION AUX ÉMOTIONS

- Les différents types d'émotions
- Notre comportement face aux émotions
- Les effets positifs et négatifs sur nos performances

+ MIEUX SE CONNAÎTRE FACE À SES ÉMOTIONS

- Réaliser son auto-évaluation
- Évaluer son quotient émotionnel
- Mieux gérer ses émotions pour plus d'efficacité

+ ACCROÎTRE SA FORCE ÉMOTIONNELLE

- Maîtriser ses émotions
- Repérer ses défauts et en faire des qualités
- Savoir extérioriser son ressenti
- Savoir capter les besoins d'autrui en analysant leurs émotions

+ MAÎTRISER SES ÉMOTIONS

- Apprendre à anticiper les émotions gênantes, faire d'elles une force
- Faire face aux critiques avec sérénité
- Contrôler ses émotions et faire face à un conflit
- Apprendre les techniques de maîtrise de soi pour retrouver son calme