

Comprendre et gérer ses émotions

new

Programme

JOUR 1

Introduction et positionnement initial

1. Comprendre le fonctionnement des émotions

- Distinguer les différents types d'émotions
- Identifier les déclencheurs émotionnels
- Analyser le rôle des émotions dans les comportements et les décisions

Atelier : partage de vécus

2. Identifier le lien individuel aux émotions avec le modèle PCM

- Identifier ses comportements émotionnels naturels
- Comprendre le lien entre besoin et émotion
- Les injonctions et leurs rôles sur les émotions

Exercice : analyser son rapport aux émotions

3. Comprendre l'impact des émotions au quotidien

- Identifier la place des émotions dans le milieu professionnel
- Mesurer leur impact quotidien
- Reconnaître les signaux émotionnels

Atelier : décryptage de situation ou conflit

JOUR 2

4. Développer son intelligence émotionnelle

- Prendre conscience de ses réactions automatiques et leurs mécanismes
- Développer l'auto-observation
- Savoir accueillir et partager les émotions

Atelier : formaliser des axes de régulation personnelle

DURÉE

2 jours / 14 heures - 9 h 30 - 17 h 30

TARIF

2 190 € HT

INTERVENANTE

Géraldine LECOQ, CEO - Askeli

DATES

Consultez les dates sur media-institute.com

5. Développer des stratégies et techniques de régulation émotionnelle

- Identifier les besoins sous-jacents aux émotions
- Construire des réponses adaptées aux situations
- Renforcer sa posture assertive
- Pratiquer des techniques de respiration et de relaxation
- Utiliser le système nerveux comme allié de régulation

Atelier : construire un plan d'action individuel de gestion des émotions

Conclusion et évaluation individuelle

DESCRIPTION

Les émotions font partie intégrante du fonctionnement humain et s'expriment naturellement dans les situations professionnelles du quotidien. Cette formation permet de développer son intelligence émotionnelle, d'identifier ses réactions internes et d'apprendre à les canaliser afin de transformer ses émotions en ressources au service de l'efficacité relationnelle et de la performance.

COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre le fonctionnement des émotions et leur impact
- Identifier les déclencheurs émotionnels et développer son intelligence émotionnelle
- Canaliser ses émotions dans les relations professionnelles et construire un plan d'action

PRÉREQUIS ET PUBLIC

Toute personne souhaitant mieux comprendre et gérer ses émotions dans un contexte personnel et professionnel.

PÉDAGOGIE ET ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

Présentation, atelier, quiz.

 **sur place ou à distance** 



Photo de Philip Oronis sur Unsplash

CH:14 Relationnel | SK36

Inscription, renseignements, intra ou sur mesure : 06 25 64 17 77 - inscription@mediainstitute.eu