

Gestion des Émotions – GEMO

Développez vos
compétences émotionnelles
pour en faire des alliées au
travail

Code produit : GEMO

Niveau : Initiation

Modalité : Presentiel

Durée (en heure) : 14.0

Tarif :

Eligible DDA : non

Public : tous les collaborateurs
souhaitant comprendre et gérer
leurs compétences
émotionnelles afin
d'améliorer leurs relations
au travail

Prérequis :

aucun

Objectif

- recenser les compétences émotionnelles
- acquérir des techniques pour gérer ses émotions
- utiliser l'influence positive des compétences émotionnelles au travail

Programme de la formation

1-Développer ses compétences émotionnelles

- Trois piliers du fonctionnement humain
 - Processus cognitifs
 - Etats internes ou émotions
 - Comportements externes ou réactions physiologiques
- Identifier les émotions
 - Emotions simples
 - Emotions sociales
- Développer sa conscience émotionnelle
 - Comment reconnaître une émotion ?
 - Déclencheurs internes et externes
 - Chez moi et chez l'autre

2-Développer la compréhension et la gestion des émotions

- Apprivoiser ses émotions
 - Localiser
 - Apaiser

- Rassurer
- Comprendre les interactions
 - Entre Émotions et stress
 - Entre Émotions et conflits
 - Entre Émotions et confiance
- Boîte à outils de la gestion de nos Émotions
 - Respiration anti-stress
 - Choisir et susciter un État interne positif
 - Auto-ancrage de ressources
 - Dialoguer avec l'Émotion
 - Mise à distance et recadrage
 - Positions de perception

3-Influence positive des compétences émotionnelles

- Gestion du stress
- Gestion des relations dans l'équipe
- Créativité et prise de décision

Moyens d'évaluation

Méthodes pédagogiques

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Evaluation des acquis de la formation par le biais de QCM et/ou d'exercices pratiques • Questionnaire de satisfaction à chaud complété par chacun à l'issue du stage • Questionnaire d'évaluation à froid complété par chacun entre 2 et 3 mois après le stage | <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation de cas pratiques • Exposés à partir d'un diaporama • Échanges d'expériences |
|--|---|