

Programme de formation 2020 :

GERER LES EMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

OBJECTIF(S) DE LA FORMATION

- ❑ Définir et comprendre le fonctionnement des émotions
- ❑ Mieux se connaître par rapport aux émotions
- ❑ Canaliser les émotions des autres
- ❑ S'approprier des outils et des techniques d'une gestion efficace des émotions.

PUBLIC & PRE-REQUIS

- ❑ Public : Tout public, encadrant, gestionnaire d'accueil public
- ❑ Effectif(s) : 10 - 12 participants
- ❑ Condition(s) et prérequis : Aucun

DUREE & COÛT

- ❑ Nombre de jours par Stagiaires 2 jours
- ❑ Lieu de la formation Saint -Etienne
- ❑ Coût / stagiaire 750 € (intra nous consulter)
- ❑ Dates prévisionnelles 2 et 3 avril 2020

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- ❑ A partir de situations vécues par les stagiaires, la formation apportera les contenus théoriques et méthodologiques de **la gestion des émotions en situation professionnelle**.
- ❑ Des mises en situation permettront aux stagiaires de tester les nouvelles approches et d'identifier leur progrès.
- ❑ L'appréciation se fait à travers la mise en œuvre d'une procédure d'évaluation qui permet de déterminer la réalisation des objectifs.

CONTENU DE LA FORMATION

Les émotions :

4 émotions primaires et 3 types émotions

Savoir les reconnaître

Identifier les réactions et les comportements attachés aux émotions.

Le stress

Définition

Impact physique et psychologique

Trouver ces propres outils de gestion du stress

L'acceptation des émotions

Accepter et être sincère avec ses ressentis émotionnels.

Comprendre (identifier l'élément déclencheur)

Ressentir (Intégrer et prendre conscience de son état émotionnel)

Exprimer (expression verbal et non verbal)

Accepter les émotions

Les sphères de vie

Familial, personnel, professionnel & sociale

Identifier l'état actuel et l'état souhaité

L'estime de soi et l'affirmation de soi

Le sentiment d'importance, de compétences et de sympathie

Développer l'affirmation de soi

Eviter les attitudes inefficaces

Gérer ses émotions en situation de tension

Interrompre l'amorce d'un conflit

Rester stable et calme même en cas de désaccord

Rationaliser et analyser pour comprendre

Restez factuel

Trouvez une solution acceptable pour les deux parties

SUIVI & EVALUATION

Exercices

Des exercices seront proposés aux stagiaires parmi lesquels nous pouvons citer :

- Apports théoriques et conceptuels
- Mises en situation
- Echanges de bonnes pratiques

Evaluation

Des évaluations sur l'acquisition des techniques seront faites tout au long de la formation, ainsi qu'à son terme.

Elles auront pour but de déterminer le niveau d'acquisitions des compétences transmises aux stagiaires.

Fiche de suivi

Une fiche de suivi sera transmise aux stagiaires quelques mois après le terme de la formation.

Elle aura pour but de mesurer l'impact de la formation en situation de travail.