

CANALISER SES ÉMOTIONS


 NEW

Manager - Je me développe (DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL)



Tout public



En salle de formation



Journée présentielle (7 h)
Groupe de 6 à 8 personnes



INTRA : sur demande
INTER : 200,00 € HT/jour/personne
Frais de déplacement du formateur en sus

Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Définir l'émotion et d'appréhender ses mécanismes
- Connaître les facteurs qui accentuent les émotions
- Canaliser au mieux vos émotions

Prérequis Aucun

Compétences visées

- Gagner en efficacité professionnelle
- Sortir de l'emprise émotionnelle

Contenu de la formation

1. Introduction
2. Se connaître soi-même
3. Reconnaître ce qui déclenche une émotion
4. Savoir gérer son capital émotionnel
5. Canaliser ses émotions par le corps
6. Canaliser ses émotions par la pensée
7. Acquérir de nouveaux réflexes
8. Bilan

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques et mises en situation et exercices (individuels et en groupe)
- Brainstorming et échanges de bonnes pratiques
- Quiz en salle
- Remise d'un livret pédagogique pour mise en place de plans d'actions et d'axes personnels de développement

Dispositif de suivi et l'exécution des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- QCM via Kahoot
- Mises en situation
- Evaluation de la satisfaction de la formation
- Evaluation des connaissances acquises
- Envoi d'une attestation après la formation

Formateur(s)

Formateur confirmé, habilité par l'OF Campus Nature & Talents by TERACT et membre de la Communauté des formateurs partenaires Campus