

APPRENDRE À RÉGULER LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL



PRÉSENTIEL DISTANTIEL

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Identifier ses émotions : Reconnaître ses émotions, comprendre les processus qui les influencent et leur modes d'expression

Accueillir ses émotions : Développer la capacité à accepter et intégrer ses émotions, tant individuellement qu'au sein d'un collectif

Agir sur ses émotions : Mettre en oeuvre des stratégies pour réguler ses émotions

Adapter sa posture et son discours : Ajuster sa communication en fonction du style émotionnel de ses interlocuteurs pour améliorer la qualité des échanges



LE PROGRAMME

Identifier ses émotions, leurs expressions et les processus en jeu

Qu'est-ce qu'une émotion ? Définition et caractéristiques

Valence et intensité : mesurer la nature et la force des émotions

Les mécanismes psychologiques et physiologiques de l'émotion

La dimension culturelle des émotions : codes d'expression et de reconnaissance

Accueillir et intégrer ses émotions

Décoder le message : identifier les besoins sous-jacents à chaque émotion

Les bénéfices de l'accueil émotionnel pour soi

Les bénéfices de l'accueil émotionnel dans les relations et en équipe

Agir sur ses émotions

Approches psychocorporelles

Approches cognitives

Approches émotionnelles

Approches relationnelles

Adapter sa posture et son discours

Les six dimensions du « style émotionnel » : un modèle de compréhension

Auto-évaluation : identifier son propre profil émotionnel

Développer son empathie : décoder les styles émotionnels d'autrui

Ajuster sa communication et ses attentes selon les profils émotionnels

ATOUTS

- Formation participative
- Les connaissances acquises sont transférables à toutes les situations de la vie quotidienne

TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT*
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



INFORMATIONS PRATIQUES

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel
Nous consulter en distanciel

DURÉE

1 journée (7h)*

* Un format personnalisable est possible selon vos besoins (les objectifs seront alors adaptés).



MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT
Partages d'expériences & pédagogie active
Jeux de rôles

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public / Managers / Dirigeants

INTERVENANT

Psychologue ou formateur expert en santé au travail



PRÉ-REQUIS

Aucun

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de pré-formation
- Test de connaissances de fin de formation
- Évaluation de satisfaction
- Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à contact@previa.fr

Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap,
Blandine B. ou Clémentine AUDRAIN : serviceformation@previa.fr