



Exprimer et gérer ses émotions

Public concerné :

Tout public

Si vous êtes concerné par un handicap,

Merci de me contacter.

Prérequis :

Aucun

Modalité :

Présentiel

Durée :

2 jours (14 heures)

Horaires à définir

Tarif :

1900,00TTC

Lieu de formation :

A déterminer

Délai d'accès :

A déterminer

Profil intervenant :

Spécialisé en communication

Formateur – Consultante certifiée

Expert ICPF et PSI

Sophrologue - Hypnothérapeute

OBJECTIF PEDAGOGIQUE GENERAL

Comprendre et reconnaître le fonctionnement des émotions

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Repérer et identifier ses propres émotions et celles des autres
- Développer de l'intelligence intra personnelle et interpersonnelle
- Appliquer des outils de relaxation pour mieux gérer ses émotions

PROGRAMME

- Comprendre le fonctionnement d'une émotion
- Qu'est ce que l'intelligence émotionnelle ?
- Les effets du déclenchement d'une émotion sur notre cerveau
- Comprendre l'impact des émotions sur les pensées et les actions.
- Être capable de reconnaître ses émotions et les distinguer.
- Utiliser les aspects positifs de ses émotions en situation professionnelle
- S'entraîner à exprimer ses émotions, ses sentiments
- Développer l'empathie pour mieux comprendre les autres
- Communiquer : oser dire, entendre, écouter, ne pas dire
- Se positionner dans ses relations avec les autres
- Canaliser les « débordements » émotionnels par la relaxation dynamique
- Définir un plan d'action personnel pour gérer son état émotionnel.

MODALITES PEDAGOGIQUES ET MOYENS MATERIELS

Ce module s'appuie sur le principe de la formation –Action

- Jeux de rôles et mises en situations sur des cas concrets, test d'auto-évaluation, exercices pratiques, complétés par des exemples concrets et des apports théoriques.
- Séances de relaxation dynamique pour favoriser la respiration abdominale et la maîtrise de soi.

MODALITES D'EVALUATION ET DE VALIDATION

- Quizz de connaissances
- A l'issue de la journée de formation, une évaluation est assurée par un questionnaire individuel
- Une attestation de présence est délivrée à l'issue de la formation
- Un suivi individuel ou collectif peut être envisagé en fonction des problématiques

Nathalie DUCASSOU 268 C Chemin de la Barque 84460 Cheval Blanc – Portable : 06 09 82 11 24

Enregistré le 16 octobre 2003, sous le N° 93840259584 auprès du Préfet de Région Provence Alpes Côte d'Azur
Code NAF 8559 A - SIRET 443 434 873 00024

Membre d'une Association Agréée par l'Administration Fiscale, règlement par chèque accepté.