

GÉRER SES ÉMOTIONS



Objectifs

- Identifier ses ressources et ses axes d'améliorations
- Tester, en fonction de ses envies et capacités, les situations qui nous mettent en difficulté
- Définir ses besoins et ses objectifs en tenant compte de son environnement professionnel
- Bâtir son plan de progression et d'actions de manière opérationnelle

Public visé :

Tout collaborateur souhaitant gagner en efficacité personnelle ou professionnelle

Prérequis :

Aucun

Durée / Rythme :

14h / 2 jours

Méthodes pédagogiques :

- Adaptation de la formation au niveau d'expérience des participants
- Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques
- Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

Modalités :

Formation en présentiel, distanciel ou mixte

Suivi et Evaluation :

Contrôle continu (exercices, quizz...)
Émargement feuille de présence
Certificat de réalisation

Tarif Inter :

990€ net de taxes par personne
(Min 4 à 10 stagiaires)

Tarif Intra :

Nous consulter
(Min 1 à 10 stagiaires)

Délai d'accès :

D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

Contact :

contact@envoll.fr
04 42 92 29 72

Accessibilité :

[Cliquez ici](#)



Les Émotions

- Définir les émotions positives et négatives
- Identifier les situations
- Mieux se connaître face aux situations émotionnellement perturbatrices
- « Dompter » l'émotion

Le stress au travail, risque psychosocial majeur

- Causes et effets du stress sur l'individu et l'organisation
- Les stratégies individuelles et organisationnelles
- Les méthodes pour mieux se connaître
- Confiance en soi & Estime de soi
- Déployer les émotions positives pour booster ses ressources

Conditionnement et repositionnement, représentations sociales

- Ressources motivationnelles : Objectifs, Initiatives et Efficacité
- Responsabilité et cadre réglementaire
- Valeurs, cadre moral et déontologie professionnelle
- Application concrète en lâcher prise
- Interagir et communiquer avec plus d'efficacité et de sérénité

Des outils pour communiquer efficacement

- S'adapter à tout interlocuteur
- Les techniques Anti-stress
- Développer le soutien social disponible

Soutien social par la hiérarchie / par les collègues

- Soutien professionnel / émotionnel
- Développer des comportements efficaces

Définition de ses besoins propres

- S'assurer de la faisabilité du changement
- Définir les objectifs personnels

Mettre à jour les ressources personnelles actionnables rapidement