

PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Gestion des émotions et Prise de recul

Objectifs

Identifier ses déclencheurs internes et externes des émotions
Utiliser ses mécanismes de défenses

Programme

Gestion des émotions / Prise de recul

Test Intelligence Emotionnelle (EQ) avec débrief individuel 1h

Partie I : Développer sa capacité à identifier ses propres émotions, à les comprendre.

Identifier les déclencheurs internes et externes des émotions.

Partie II : Apprendre à dégager des pistes d'actions et de développement.

Axe 1 - Conscience de soi

Identifier ses propres émotions en situation difficile pour gagner en lucidité

Se mettre en condition de développer la conscience de soi

Développer la conscience de soi dans les situations tendues

Identifier les liens de causalité et ses besoins

Axe 2 - Maîtrise de soi

Gérer ses émotions face aux situations délicates, se placer dans un état d'esprit positif

Prise de conscience et choix de son attitude (autodiscipline, motivation, réactions)

Repérer et réguler ses mécanismes de défense

Trouver des pistes pour faire évoluer ses comportements

Prendre soin de soi

Activités :

Atelier pratique pour identifier ses émotions dans une situation donnée : percevoir, comprendre, analyser les conséquences (utiliser la roue des émotions)

Atelier « votre profil émotionnel » pour développer la conscience de soi

Atelier « la conscience de soi dans les situations tendues » : déclencheurs, pensées, physiologie, comportements, besoins associés

Atelier « mes mécanismes de défense », choix d'autres stratégies

Atelier « les outils de régulation des émotions », expérimenter concrètement guidé par l'animateur (techniques cognitives et comportementales, techniques de respiration, visualisation, pleine conscience, relaxation...)

Public concerné

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

7 heures.

Effectifs maximum

8 stagiaires

Qualification des intervenants

L'intervenante est formatrice, coach certifiée (ICF). La formatrice dédiée intervient dans tous les domaines de l'accompagnement du changement et des transformations, de la communication interpersonnelle, du développement du leadership, de la synergie d'équipe, des stratégies commerciales et techniques de vente et de négociation, de la formation de formateur.

Certificat de Coach professionnelle (ICF),

Certification Disc et Process communication,

Certification Intelligence émotionnelle,

Certification de praticienne en approche neurosensorielle.

Moyens pédagogiques et techniques

Apport sur le fonctionnement des émotions par des ateliers de pratiques, vidéos

Présentiel

Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation des compétences acquises via les mises en situation

Sanction visée

Attestation de formation

Logistiques

Matériel nécessaire pour suivre la formation	Bloc notes et stylo
Délais moyens pour accéder à la formation	<p>Cette formation est en inter et en intra-entreprise.</p> <p>En inter, s'inscrire via le catalogue de nos formations en ligne www.ebrio.com.</p> <p>En intra, faites votre demande de devis via le formulaire sur notre site catalogue.ebrio.com ou bien par courrier électronique : formations@ebrio.com.</p> <p>Une réponse vous est apportée sous 48h00. Le déploiement est de 2 à 6 semaines suite à l'acceptation de la proposition.</p>

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Ebrio met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver des compensations les plus adaptées à chaque situation de handicap.

Votre contact est Fabienne du Teil, f.duteil@ebrio.com - 07 82 40 00 59.

Dans le cas de formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap.

Fabienne du TEIL | EBRI00 | f.duteil@ebrio.com

Mobile : 07 82 40 00 59 |  | Suivez-nous sur :  

Management - Soft Skills- RH & Formation - QVT - Digital - Bureautique

