

Maîtriser ses émotions

COMPETENCES VISÉES :

Cette formation vous permettra de mieux maîtriser vos émotions afin de mieux communiquer. Vous obtiendrez des outils pour développer une communication de qualité et plus sereine avec vos collaborateurs et/ou votre direction.

PUBLIC

Toute personne souhaitant diminuer son émotivité et améliorer sa communication

METHODES PEDAGOGIQUES :

Apports théoriques abordés de façon participative et interactive
Mises en situation, jeux de rôle.

SUPPORT PEDAGOGIQUE :

Un livret référentiel est remis à chaque stagiaire au terme de la formation

DUREE

14 h (2 jours)

NOMBRE DE STAGIAIRES : 6 à 12

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Exprimer ses émotions avec efficacité
- Maîtriser ses émotions pour gagner en sérénité
- Développer une communication positive en tout temps
- Gagner en confiance en soi

DESCRIPTION DU PROGRAMME

Exprimer ses émotions avec efficacité :

- Définir et repérer les différents sentiments négatifs et positifs.
- Distinguer les différents mécanismes : réflexion, émotions et besoins.
- Décoder son propre fonctionnement dans les situations difficiles.

Maîtriser ses émotions pour gagner en sérénité :

- Prendre du recul sur la situation.
- Recevoir une critique ou un compliment.
- Utiliser des techniques de communication positives pour mieux communiquer.
- Pratiquer les méthodes du Bien-Être par l'Équilibre pour gérer ses émotions.

Développer une communication positive en tout temps :

- Adopter une posture ouverte et une attitude positive pour mieux communiquer.
- S'affirmer et savoir dire non.
- Renforcer la confiance en soi.