

Les émotions au travail : les gérer pour interagir efficacement

Outils de gestion émotionnelle pour diminuer l'impact des émotions sur la performance individuelle et collective.

Il n'est pas toujours aisé de garder une posture professionnelle. Cela nécessite une bonne gestion émotionnelle afin de faciliter les interactions au sein de son équipe. La gestion émotionnelle s'apprend, pour maintenir des relations saines et efficace de travail.



2 jours



14h



INTER : 700 €
INTRA : nous consulter



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre ses émotions et celles de son équipe
- ✓ Rester professionnel en maintenant un équilibre émotionnel
- ✓ Interagir avec intelligence émotionnelle au sein de son équipe



Programme en PDF

LES +

- ✓ Contenu adapté au quotidien de l'entreprise
- ✓ Boîte à outils d'exercices
- ✓ Approche dynamique et bienveillante

PROGRAMME

PARTIE 1 - Comprendre ses émotions et celles de son équipe

Séquence 1 : Décoder le langage émotionnel

Séquence 2 : Comprendre le mécanisme émotionnel : du déclencheur au comportement

PARTIE 2 - Rester professionnel en maintenant un équilibre émotionnel

Séquence 3 : Décharger le trop plein émotionnel pour garder une pleine maîtrise de soi

Séquence 4 : Se protéger des émotions extérieures pour rester productif

PARTIE 3 - Interagir avec intelligence émotionnelle au sein de son équipe

Séquence 5 : Faire passer un ressenti émotionnel

Séquence 6 : Accueillir l'émotion de l'autre

Séquence 7 : Faire face aux conflits

Séquence 8 : Gérer les peurs irrationnelles

METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Alternance théorie et pratiques
- ✓ Echanges interactifs
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Support de cours

CONTACT



06.87.06.71.90



lesailedudeveloppement@gmail.com

NOS AUTRES FORMATIONS

Spécialisation Efficacité professionnelle

CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL



STRESS AU TRAVAIL



CHANGEMENT AU TRAVAIL



BESOIN
D'INFORMATIONS
COMPLEMENTAIRES ?

✉ lesailedudeveloppement@gmail.com

☎ 06.87.06.71.90

CATALOGUE 2018
à télécharger

