GESTION DES ÉMOTIONS

OBJECTIFS

Démarche spécifique pour identifier ses axes principaux de changement : points forts, points à améliorer, points sous-utilisés
Construire pour optimiser son rôle
Amener à une démarche durable dans le temps
Développer la maîtrise de soi.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public, pas de prérequis. Formation accessible aux personnes en situation de handicap

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Formation centrée sur une prise de recul - Autodiagnostic
Outil pour progresser rapidement : grille d'analyse, exercices, fiche outils
Autodiagnostic d'évaluation des émotions. Quizz
Remises de fiches outils et du guide pour le quotidien - Exercices de relaxation. Supports de formation

PROGRAMME

Faire connaissance avec ses émotions
Qu'est ce qu'une émotion ?
A quoi ça sert ?
Quelques émotions à la loupe
Quelles sont mes forces de caractère ?
Le détective des forces
Le cadeau des forces = J'identifie mes émotions

Le profil émotionnel
La playlist des émotions
Portrait chinois de mon émotion
Emotions & Besoins
Emotions & Valeurs ➢ Les émotions dans mon rapport avec les autres

Les émotions positives
Exprimer sans agressivité
Co construction avec la photo langage

Conclusion

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de formation individualisée

DURÉE

1 jour soit 7H

TARIF

Intra : 900€ net de taxe par jour