



GÉRER SES ÉMOTIONS

OBJECTIFS

- Approfondir la connaissance des émotions.
- Connaître le rôle des émotions dans les relations interpersonnelles.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

PUBLIC

- Cadres.
- Managers.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et études de cas par mises en situations vécues.
- Exercices et tests.
- Remise d'un fascicule de synthèse à chaque participant.

LIEU

- PARIS

DURÉE

- 1 jour

PRIX HT / personne

- 680,00 €

PROGRAMME

Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Faire le point pour soi à partir d'un autodiagnostic et mesurer son quotient émotionnel.
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les émotions de base.
- Les mécanismes émotionnels.
- L'impact des émotions sur les relations et sur la performance.

Développer sa conscience émotionnelle

- Sentir et explorer ses émotions.
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels.
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
- Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude empathique.

Gérer ses émotions

- Gérer ses émotions dans les situations délicates.
- Apprendre à lâcher prise.