#calmeinterieur #connaistoitoimeme #intelligenceemotionnelle

Gérer ses émotions
communiquer avec assurance et authenticité

Finalités

Comprendre ses émotions pour mieux les gérer
Utiliser l'émotion sans la subir ou la faire subir
Oser dire et savoir dire
Savoir réagir face à l'émotion d'un tiers

Pédagogie

Apports théoriques sur les plans méthodologique et relationnel.
Études de cas apportées par les participants.
Exercices pratiques.
Échanges et constats sur les expériences de chacun.

Dates

- 18 et 19 mars 2027
- 4 et 5 octobre 2027
- 16 et 17 mars 2028

Prérequis

- Sans prérequis
- Délai d'accès : 7 jours avant le début de la formation

Public

Toute personne se sentant déstabilisée par ses propres émotions et souhaitant acquérir de nouveaux réflexes.

Constitution d'un groupe

De 4 à 10 personnes

Durée & Coût

2 jours (14 h) - 840 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Identifier les fonctions de l'émotion afin de repérer ce qui se joue dans une situation professionnelle

Qu'est-ce que l'émotion ?
Peut-on gérer ses émotions ?
Le mécanisme déclencheur besoin/émotion
Identification et clarification de son émotion
Exploration de l'éventail des émotions

Mobiliser des stratégies permettant de réguler ses réactions émotionnelles et de développer une communication assertive

Comprendre l'influence des croyances, des interprétations et des évaluations sur la communication
La Communication Non Violente comme outil de clarification, d'expression des émotions et des besoins

S'affirmer avec tact

Notion d'intention positive : comprendre l'autre au-delà de son comportement
Prendre conscience de ses filtres pour sortir du jugement, des suppositions et de l'interprétation

Intervenant(s)

Mélanie FAYE - Anne-Sophie CHARROIS