

EF11161

3 jours • 1250 € nets/ personne

Public
Tout public

>Objectifs

- Connaître les différentes émotions et leur rôle dans les relations interpersonnelles
- Développer son ouverture émotionnelle à soi et aux autres
- Savoir gérer ses émotions dans des situations professionnelles

>Des réponses concrètes sur

- La découverte de ses émotions pour des relations plus efficaces
- Le lien entre émotion et performance

>Approche pédagogique

- Autodiagnostic
- Apports pédagogiques / imagerie mentale
- Tests
- Mises en situation concrètes

>Profil intervenant

Formateur expert, psychologue du travail, spécialiste de l'Intelligence Emotionnelle

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les différentes émotions
- Les causes
- Les mécanismes émotionnels principaux
- Les manifestations repérables
- L'impact sur les relations et la performance

Développer sa conscience émotionnelle

- Explorer ses émotions
- Comprendre ses réactions émotionnelles positives ou négatives
- Evaluer l'adéquation de ses émotions au contexte

Domestiquer ses émotions

- Gérer les émotions difficiles pour soi
- Evacuer les émotions bloquantes
- Transformer les émotions perturbantes en émotions constructives
- Mettre en œuvre sa démarche personnelle de gestion émotionnelle

Appliquer l'intelligence des émotions dans ses relations

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Optimiser ses relations de travail
- Débloquent les situations tendues
- Faire face aux interlocuteurs mécontents, coléreux ou timides

Dates 2011

PARIS : 4-6 avril / 20-22 juin / 22-24 août / 26-28 septembre/ 7-9 novembre
RÉGIONS (sites p11) : 4-6 avril / 7-9 novembre