

COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS

2 jours 14,00 heures
Programme de formation

Public visé

Tout public

Pré-requis

Avoir envie de maîtriser et utiliser positivement les émotions

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes émotionnels
- Connaitre le langage des émotions
- Choisir la bonne émotion
- Utiliser des outils et des techniques de gestion des émotions

Description / Contenu

Qu'est-ce qu'une émotion ?

- Définitions
- Les mécanismes
- De l'importance de l'interprétation

Le langage des émotions

- Que nous disent nos émotions
- Comprendre le message

Les émotions sont des ressources

- Savoir les utiliser
- Émotion et intensité émotionnelle

Les outils de gestion des émotions

- Les ancrages
- Les submodalités

Modalités pédagogiques

Méthode inductive et active
échanges et analyses de pratiques professionnelles,
mises en situation,
jeux de rôles

Moyens et supports pédagogiques

Modalités d'évaluation et de suivi

- Evaluation en cours de formation
- Test de connaissance



- Attestation remise au stagiaire
- Evaluation de la formation par le stagiaire en fin de session