

Gestion des émotions

● Formation à distance, ● Formation en présentiel



PUBLIC
Toute personne




TARIF HT sans Certif.
individuel ou Intra 1870 €
En groupe ou inter 625 €


TARIF HT avec Certif.



DURÉE
14 heures



PRÉREQUIS
Aucun



3 à 12



ACCESSIBILITÉ PSH
Nous consulter pour étude de faisabilité




DÉLAIS D'ACCÈS
Individuel : 15 jours.
En groupe : 15 jours dès quota mini atteint

CALENDRIER

23 & 24 novembre 2022

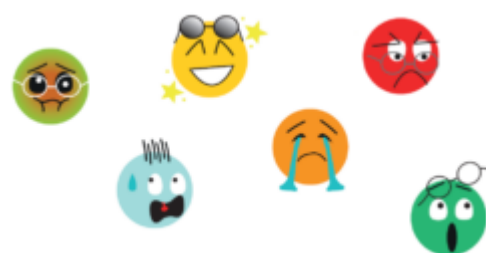
Lieu : Montréal la cluse

Entrée permanente en intra entreprise

Lieu : Ain - Allier - Haute Savoie

C'est un fait ! Dans la relation aux autres, les émotions tiennent une place prépondérante et, quand elles pèsent sur le quotidien au point de desservir, il est grand temps d'agir ! Il est tout à fait possible d'apprendre à reconnaître ses émotions et ce qui les déclenche pour ensuite mieux les accueillir et les gérer.

On parle bien ici d'une vraie compétence que l'on peut développer : l'intelligence émotionnelle. Comment faire pour comprendre ses émotions et les apprivoiser dans sa vie professionnelle ou personnelle ? Comment les transformer en force ? Cette formation vous propose de reprendre le contrôle de vous-même, pour une meilleure place au milieu des autres.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre la mécanique émotionnelle
- Mesurer son quotient émotionnel
- Se connaître mieux par rapport aux émotions
- Repérer ce que nos émotions veulent nous dire
- Savoir changer et maîtriser ses émotions selon les circonstances.

NOS POINTS FORTS

Formation axée sur la transposition en situation de travail pour plus d'efficacité.
Tous nos apprentissages sont dispensés en présentiel et à distance, en simultané au besoin.
Formation Inter ou Intra.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pas d'examen, mais des feedbacks tout au long de la formation.
Retours d'expérience.

MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

Exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques.
Partage d'expériences en groupe.

SUIVI DE L'EXECUTION DE L'ACTION

Feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur par séance de formation. Attestation de fin de stage accompagnée d'un certificat de réalisation. Enquête de satisfaction en fin de formation.

PROFILS DES FORMATEURS

Ce sont des formateurs en management & efficacité professionnelle ayant une expérience dans leur domaine d'intervention de trois ans au minimum. Optimum Formation veille à ce que les membres de son équipe assurent une veille continue des outils et méthodes pédagogiques. Nos formateurs se veulent pragmatiques, afin de permettre à chacun d'appliquer les contenus enseignés concrètement sur le terrain.

Contenu de la formation

COMPRENDRE LE MECANISME EMOTIONNEL

Comprendre la mécanique émotionnelle : comment les émotions se forment, leurs influences et comment reprendre la main sur celles-ci.

- Les émotions vues par le prisme de la PNL
- Les émotions vues par le prisme de l'AT

LE SPECTRE EMOTIONNEL

Faire un bilan de sa vie en se basant sur ses émotions.

LE LANGAGE DES EMOTIONS

Comprendre les messages que les émotions ont à transmettre.

INTRODUCTION AUX TECHNIQUES D'ANCRAGE POUR REPRENDRE LA MAIN SUR SON SYSTEME EMOTIONNEL

- Ancrage simple
- Auto-Ancrage
- Ancrage lié au contexte
- Désactivation d'Ancre négative

INTRODUCTION AUX SOUS-MODALITES ET COMPRENDRE COMMENT, EN CHANGEANT SIMPLEMENT CERTAINS PARAMETRES DE NOS SOUVENIRS, NOUS POUVONS CHANGER LEURS IMPACTS EMOTIONNELS

TECHNIQUES AVANCEES DE GESTION DES EMOTIONS EN UTILISANT LES SOUS-MODALITES

- Swish
- Cadre de contraste
- Brouillage.

FORMATION BASÉE SUR L'ALTERNANCE DE PARTIES THÉORIQUES ET PRATIQUES