

GESTION DES EMOTIONS

MANAGEMENT RH



Nathalie VAN CELST
AMN CONSEIL ET FORMATION



GESTION DES EMOTIONS

(Durée : 2 jours (14 heures))

Public

Toute personne désireuse de mieux évoluer dans son univers professionnel pour enrichir ses relations et gagner en efficacité.

Salariés, indépendants, managers, dirigeants d'entreprise, demandeurs d'emploi.

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Adapter son mode de communication à ses différents interlocuteurs
- Développer son aisance relationnelle
- Mesurer son quotient émotionnel afin de mieux cerner son propre fonctionnement
- Savoir faire face aux difficultés dans les situations professionnelles
- Pratiquer la communication non violente pour communiquer et encourager les échanges croisés
- Savoir choisir ses propres axes développement

Contenu

Qu'est-ce qu'une émotion ?

- L'échelle des comportements, l'arbre à personnage, test "assertivité".
- Présentation des émotions et de leurs rôles, tableau des émotions et exercice, test "émotions".
- Appréhender la notion d'intelligence émotionnelle et en découvrir les différentes composantes

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Découvrir son profil selon les dimensions de l'intelligence émotionnelle
- Identifier ses émotions, leurs apparitions et leurs effets
- Identifier le besoin sous-jacent, passer à l'action, exercices

Tirer parti des émotions et reprendre le contrôle sur elle

- Différencier ses émotions et celles des autres
- Savoir identifier, accueillir et comprendre les émotions d'autrui
- L'impact des émotions sur la communication

Communiquer ses émotions

AMN Conseil et Formation
19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



V1 – 01.2023

- Communiquer en s'adaptant au style de votre interlocuteur
- Détenir les outils permettant de gérer ses émotions en situation professionnelle
- La méthode DESC, la communication non-violente, les 4 accords Toltèques

Méthodes et outils

La formation alterne exposés théoriques, études de cas issues de l'expérience professionnelle des participants, expérimentation des différentes méthodes et outils, échanges sur les pratiques de l'entreprise, mises en situation.

Mode de validation

Évaluation formative tout au long de la formation.

A l'issue de la formation, nous délivrons au participant une attestation de formation.

Modalités de la formation

Face à face pédagogique : 14 heures réparties sur 2 jours consécutifs

Effectif : jusqu'à 10 stagiaires

Intervenant

L'encadrement de la formation est assuré par un formateur spécialisé en communication, Coach Professionnel certifié RNCP et membre ICF France

AMN Conseil et Formation

19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



V1 – 01.2023

**PROGRAMME DE FORMATION
GESTION DES EMOTIONS**

JOUR 1	
9h00 – 12h30	<p>Ouverture de la formation Présentation du formateur, des stagiaires, recueil des attentes Objectifs de la formation Qu'est-ce qu'une émotion ?</p> <ul style="list-style-type: none">• L'échelle des comportements, l'arbre à personnage, test "assertivité".• Présentation des émotions et de leurs rôles, tableau des émotions et exercice, test "émotions".• Appréhender la notion d'intelligence émotionnelle et en découvrir les différentes composantes
13h30 – 17h00	<p>Comprendre le fonctionnement des émotions</p> <ul style="list-style-type: none">• Découvrir son profil selon les dimensions de l'intelligence émotionnelle• Identifier ses émotions, leurs apparitions et leurs effets• Identifier le besoin sous-jacent, passer à l'action, exercices
JOUR 2	
9h00 – 12h30	<p>Tirer parti des émotions et reprendre le contrôle sur elle</p> <ul style="list-style-type: none">• Différencier ses émotions et celles des autres• Savoir identifier, accueillir et comprendre les émotions d'autrui• L'impact des émotions sur la communication
13h30 – 17h00	<p>Communiquer ses émotions</p> <ul style="list-style-type: none">• Communiquer en s'adaptant au style de votre interlocuteur• Détenir les outils permettant de gérer ses émotions en situation professionnelle• La méthode DESC, la communication non-violente, les 4 accords Toltèques <p>Bilan de la formation</p>

**AMN Conseil et Formation
19 rue Copernic - 13200 ARLES**

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr