

Faire de ses EMOTIONS un atout professionnel

Coaching A³

INTER à PARIS

3 participants maxi
*Réalisation assurée
aux dates prévues*

Durée : 2 jours + indiv.

Dates :

Paris

01 – 02 mars

12 – 13 avril

11 – 12 juin

25 – 26 octobre

13 – 14 décembre

Lyon

26 – 27 mars

22 – 23 novembre

Prix HT : 1.740 €

Clarification des objectifs

Session Individuelle suivi 1 h 30

(Offerte)

INDIVIDUEL

Durée : 10 h en face à face

Dates choisies avec le stagiaire

Lieu : Paris – Alsace –
Angers - Lyon - Montpellier

Prix HT : 2.160 €

Clarification des objectifs

Appels appui

En option - sessions indiv.
de suivi : 220 €/heure

INTRA – France entière

Adaptation du nombre de participants, du contenu et de la durée, en fonction des objectifs visés.

CONSULTANTS

Véronique CAUWET
Martine FUSTINO
Michèle GENDRAULT
Marielem LABBE
Anita OLLAND

Objectifs

A l'issue de cette formation, les participants disposeront de moyens pour :

- repérer leurs émotions "ressource" et les stimuler à bon escient,
- trouver des alternatives aux émotions "limitantes" et libérer leur véritable potentiel en situation professionnelle,
- se préparer de façon optimum aux situations qui peuvent représenter un enjeu important,
- adopter une attitude constructive vis à vis des réactions émotionnelles de leurs interlocuteurs

PUBLIC : Tous niveaux, toutes fonctions. Chacun est concerné !

Thèmes pouvant être abordés

Comprendre et évaluer mon fonctionnement émotionnel

Comprendre le rôle des émotions et savoir situer clairement leurs déclencheurs pour construire des réponses adaptées

Identifier les 4 émotions de bases et les sentiments associés

Repérer comment j'exprime les émotions que je manifeste le plus souvent

Evaluer leur influence sur mon comportement quotidien et ma performance professionnelle

Maîtriser mes émotions «limitantes»

Identifier et assouplir les "croyances", règles, facteurs d'émotions limitantes

Prendre de la distance émotionnelle dans les situations délicates par la dissociation

Utiliser ma respiration pour garder ou retrouver mon calme, en toutes circonstances

Libérer mon potentiel de succès

Repérer mes émotions "ressource" et savoir en tirer parti aisément grâce à l'ancrage

Privilégier un système de pensées créateur de confiance et de sérénité

Utiliser la force des émotions pour préparer et créer ses succès

Faire des émotions un atout relationnel

Savoir exprimer mon ressenti, mes besoins de façon respectueuse et constructive

Repérer les comportements motivés par des émotions limitantes et savoir y répondre par une attitude adaptée

Faire preuve d'empathie vis à vis du ressenti de mes interlocuteurs et les aider à exprimer leur besoin

Savoir faciliter chez mes interlocuteurs le recours à des émotions "ressource"