

Faire de ses EMOTIONS un atout professionnel

Inter à Paris et Lyon



3 participants maxi

**Réalisation assurée
aux dates prévues**

Durée : 2 jours + indiv.

Dates : Paris

2 – 3 mars

17 – 18 juin

16 – 17 novembre

Lyon

29 – 30 mars

25 – 26 novembre

Prix HT : 1.690 €

- ◆ Clarification des objectifs
- ◆ Travail en journées
- ◆ Session Individuelle de suivi et conseils personnalisés : 1 H 30

Individuel

**Durée : 10 heures en
face à face**

Dates : choisies avec le stagiaire

Prix HT : 2.100 €

- ◆ Clarification des objectifs
- ◆ Travail sur 10 H réparties en 2 sessions
- ◆ Appels appui

En option - sessions individuelles de suivi : 210 €/heure

Intra (Sur mesure)

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

Animateur

Véronique CAUWET
Marie-Hélène LABBE

CONTEXTE :

Chaque jour, **notre environnement** professionnel, social, familial, **éveille nos émotions** et exige de notre part des **capacités d'adaptation et de tolérance au stress**, pour résoudre efficacement et sereinement les différents problèmes qui s'offrent à nous.

Gérer et utiliser à bon escient nos émotions, dans nos actions et nos relations, est une véritable compétence reconnue aujourd'hui comme un facteur déterminant d'intégration sociale et de réussite personnelle et professionnelle.

Cette compétence, comme bien d'autres, peut s'acquérir, se développer et **devenir un véritable atout**.

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".