

Formation

TRAVAIL ET ÉMOTIONS :
COMMENT FAIRE DE SES ÉMOTIONS
UN ATOUT PROFESSIONNEL ?





Public

- Tout public

Délais d'accès

- Entre 5 et 15 jours ouvrés

Durée

- 2 jours

Pré-requis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

- Etre capable d'intégrer ses émotions dans sa posture professionnelle
- Utiliser ses émotions et celles de son interlocuteur pour construire une relation professionnelle authentique et respectueuse

Compétences visées

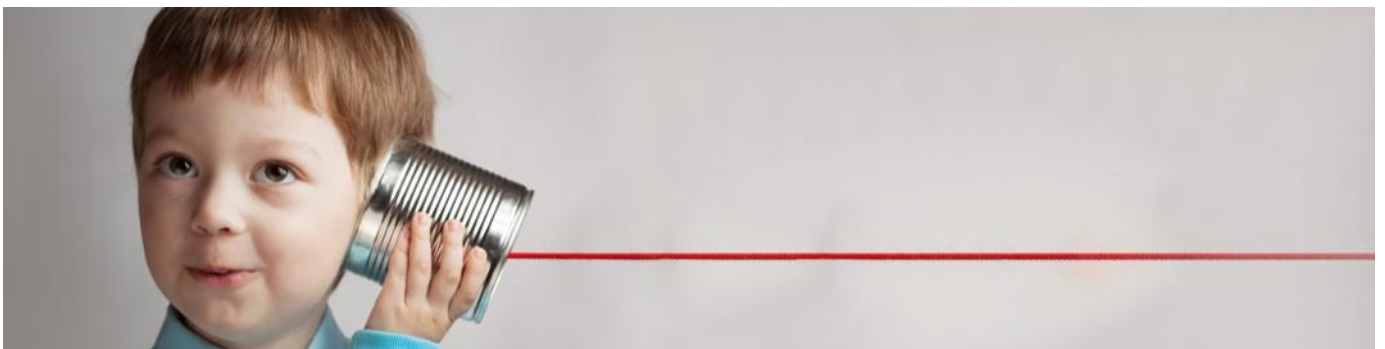
- Connaître les différentes émotions et leur signification
- Verbaliser ses ressentis et ses besoins
- Ecouter activement l'autre
- Communiquer de manière assertive

Programme

- 1. Tour d'horizon des principales émotions et messages clés.**
 - Qu'est-ce qu'une émotion ? A quoi ça sert ?
 - Quelle émotion pour quel message ?
- 2. Autodiagnostic de la relation émotions / travail**
 - Mes préférences émotionnelles
 - Autodiagnostic de ma relation émotion / travail
- 3. Améliorer sa relation hiérarchique et la dynamique d'équipe grâce à la gestion de ses propres émotions**
 - Savoir reconnaître ses émotions
 - Comprendre leur message : quel besoin n'est pas satisfait ?
 - Exprimer ses émotions à l'autre : techniques de Communication Non Violente
- 4. Améliorer sa relation client-fournisseur interne et externe grâce à l'accueil de ses propres émotions et de celles des autres**
 - Développer l'assertivité dans la relation
 - Tristesse, colère, comment les gérer ?
- 5. Développer son écoute active et son empathie pour identifier les besoins de l'autre**
 - Apprendre à écouter l'autre dans le cadre professionnel
 - Développer son empathie sans tomber dans la sympathie
 - Savoir recentrer une conversation sans couper le lien
- 6. Conception d'un plan d'action personnalisé**
 - Elaboration d'un document récapitulant ses principaux points forts et pistes d'amélioration

Tarif

Formation sur-mesure - Nous consulter



Méthodes pédagogiques

Ce séminaire est animé de manière dynamique et participative.

Une place importante est réservée à des exercices, des études de cas et des mises en situation.

Vous travaillez sur votre situation et celle de votre entreprise tout en bénéficiant des apports de méthode du formateur et des échanges avec l'ensemble des participants.



Accessibilité

Accès handicapé – Parking / Salle de formation / Commodités.

Transports en commun : Bus 11 et 34 - Arrêt Charmilles.

Evaluation

Questionnaire de satisfaction individuel d'appréciation de la session en format numérique

Questionnaire d'évaluation des connaissances sous la forme de QCM numérique

Attestation individuelle de participation

Validation

Attestation de formation

Le plus de cette formation

- Formatrice expérimentée en développement personnel et coaching
- Formation personnalisée