

Gestion des EMOTIONS *Soft Skills*

Cette formation pour bien vivre avec ses émotions n'a pas pour but de contrôler nos pensées ou éliminer nos émotions.

L'intelligence émotionnelle, technique qui consiste à mieux vivre avec nos émotions et celles des autres, nous invite à changer notre relation aux émotions pour se construire un quotidien plus harmonieux

Pour adapter le programme à vos objectifs, un diagnostic et/ou QCM sera établi avant l'entrée en formation

OBJECTIFS :

Comprendre ses émotions
Savoir exprimer ses besoins
Se faire confiance et prendre des décisions
Utiliser son intelligence émotionnelle pour développer ses compétences relationnelles

INFORMATIONS :

Durée : 1 Journée (possibilité de séquencer)

Horaires : 7 h à répartir

Prérequis : Aucun

Public visé : Tout public

Effectif : 8 personnes maxi

Lieu : Sur site ou à distance

Format : Inter ou Intra



MOYENS PEDAGOGIQUES :

Travail de groupe - Plateforme collaborative -
Expérimentation - Alternance de cours
théoriques et cas pratiques - Partages
d'expériences - Interactions individuelles -
Serious play - Ateliers créatifs

TARIF : Sur devis

Evaluation des connaissances assurée au début et tout au long de la formation par des exercices d'applications

PROGRAMME :

Identifier ses émotions

D'où viennent-elles ?

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Les accueillir et les comprendre

Les différentes facettes des émotions

Accepter ses émotions

Différencier Sensations/Emotions

Analyser les réactions

Les émotions positives et nos relations

Comprendre les besoins

Identifier ses valeurs

Différencier besoins et attentes

Exprimer clairement ses besoins

Les bases de la communication non violente

Le lâcher prise

Choisir de mieux vivre ses émotions



VOTRE CONTACT : **Pauline Puzin** – 0659191370 – pauline@kermaconcept.com