



Profil des stagiaires :

- Tout public

Pré-requis :

- Aucun pré-requis spécifique

Objectifs pédagogiques

Être capable de

- Apprendre à identifier les émotions et leurs rôles
- Développer son ouverture émotionnelle
- Rester maître de soi sans laisser prise aux émotions

Contenu de la formation

- Définir la notion d'émotion
 - Comprendre les caractéristiques et les définitions
 - Connaître les émotions fondamentales et élémentaires
 - Se connaître par rapport aux émotions
 - Repérer les effets d'une gestion inefficace des émotions
- Comprendre le fonctionnement des émotions
 - Connaître les émotions de base
 - Identifier les mécanismes émotionnels principaux
 - Réussir l'autodiagnostic de son profil "émotionnel"
 - Tenir compte de l'impact sur les relations et sur la performance
- Développer sa conscience émotionnelle
 - Savoir explorer ses émotions
 - Savoir exprimer et partager son ressenti émotionnel
 - Aider les autres à partager leur ressenti
- Gérer ses émotions
 - Gérer les émotions difficiles pour soi avec différentes techniques
 - Gérer les émotions d'arrière-plan pour satisfaire ses besoins
 - Gérer et dépasser les émotions liées aux situations tendues
 - Apprendre à lâcher prise et remettre son esprit au calme
- S'exercer à la maîtrise de ses émotions
 - Utiliser les outils pratiques de la maîtrise de ses émotions
 - Comprendre les causes des émotions néfastes
 - Se poser les questions spécifiques de confrontation
 - Mettre en place la technique de relaxation



Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

La formation est animée par un intervenant spécialiste du domaine.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Formation opérationnelle sur "le faire"
- Supports de formation
- Etude de cas concrets, mises en situation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Lieu de la formation : Espace Gabriel ou sur site

Nombre de participants : Formation en groupe de 9 personnes maximum

Durée : 14.00 heures (2.00 jours)

Tarif par stagiaire : 980.00 €

Formation Intra : nous consulter

Contact : 02.31.43.96.10 - contact@gabrielconseils.fr

Accessibilité :

Notre référent handicap se tient à votre disposition pour toute information à l'adresse :
mission.handicap@gabrielconseils.fr

Les éléments contenus dans cette fiche constituent le programme de la formation prévue et sont donnés à titre indicatif. S'il le juge nécessaire, l'intervenant pourra adapter les contenus des formations suivant l'actualité, la dynamique du groupe, ou le niveau des participants.

Les délais d'accès dépendent des disponibilités. Les dates sont à retrouver sur notre site internet www.espace-gabriel.fr

Les Conditions Générales de Vente sont à retrouver sur notre site internet : www.espace-gabriel.fr/CGV

Les évaluations des stagiaires et les taux d'obtention des Certifications sont disponibles sur notre site internet : www.espace-gabriel.fr

Maîtriser ses émotions

MAJ :23 janvier 2023

