

Faites de vos émotions vos alliées

Transformez vos émotions en force !



Modalités	En présentiel ou à distance
Durée	1 jour en présentiel ou 2 x 3h30 à distance
Cible	Tout public
Prérequis	Aucun
Evaluation	Quiz d'évaluation des acquis et/ou évaluation du formateur sur la base des mises en situation
Tarif	Sur devis

Objectifs pédagogiques

- Développer son intelligence émotionnelle
- Prendre conscience du rôle et de l'impact des émotions
- Savoir accueillir ses émotions et les prendre en compte
- Aider les autres à prendre du recul face à leurs propres émotions

Déroulé

Matin : Savoir décrypter ses émotions

- Poser le cadre de la formation et recueillir les attentes des participants
- Apprendre à entendre et reconnaître les différentes émotions
- Comprendre la fonction utile des émotions
- Prendre conscience du biais de négativité

Après-midi : Intégrer les émotions dans le management

- Apprendre à interagir avec une personne en colère, triste ou manifestant de la peur
- Savoir cultiver le plaisir en entreprise
- Faire le bilan des apprentissages avec l'Etoile du Changement

La pédagogie Mauricette

- Apports théoriques
- Mises en situation avec débrief collectif ou individuel et prise de recul

*Cette formation vous intéresse ?
Contactez Thomas, notre Business Manager !*

 tpommier@aneo.fr

 06 59 37 97 21

