

Maitriser ses émotions et développer son intelligence émotionnelle

PROMEO

Management - Développement Personnel

11/03/2025

Public et prérequis

Tout public

Pas de prérequis

Les objectifs

Canaliser et exploiter les émotions comme une source d'énergie positive

Adapter sa communication émotionnelle

Transformer les freins émotionnels en facteurs de réussite

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation

La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

Validation et certification

Attestation de formation

Outils pédagogiques

Etudes de cas vécus

Jeux de rôle

Atelier interactif

Contenu de la formation

Mieux gérer ses émotions

Identifier l'émotion associée aux situations

Situer le siège de l'émotion

Comprendre l'utilité des émotions

Gérer ses émotions avec des techniques respiratoires

Exprimer ses émotions et se libérer de tensions inutiles

Prendre le temps de la réflexion et se donner le choix.

Gérer les situations difficiles

Evaluer et réduire l'intensité de son stress en situation difficile avec trois techniques simples

Différents types d'interlocuteurs : l'agressif, le pressé, le négatif, le bavard, etc...

Ecoute, questionnement et reformulation pour désamorcer les tensions

Maîtriser sa communication et le contrôle de soi

Se détendre physiquement et mentalement après un entretien difficile.

Connaître le mécanisme de ses émotions

RÉFÉRENCE

MGMT0014

CENTRES DE FORMATION

Beauvais, Soissons

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour / 7 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternantes
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Les clés de l'intelligence émotionnelle
Comment se construit une émotion
Quelles sont les localisations physiologiques de ses émotions ?
Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations
Comment passer de la réaction à la réactivité : le processus de l'intelligence émotionnelle
Découvrir le pouvoir de la pensée positive

L'empathie ou l'art de bien s'entendre avec les autres

Comment se manifeste l'empathie ?
Le déphasage et ses conséquences.
Ne restons pas de marbre.
Expressivité et contagions des émotions.

Modalité d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés