

COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ET CEUX DES AUTRES



Durée

14h00
2 jours



Prerequis

Aucun



Publics

Directions, Cadres, Employés



Effectif

10 personnes
maximum



Les Tarifs

Sur devis

(Le tarif comprend les frais annexes et peut évoluer en cas d'ajustement spécifique à l'entreprise)

Objectifs professionnels



- Comprendre le rôle des émotions au travail et leur impact sur la performance et les relations professionnelles.
- Identifier ses propres émotions et les situations qui déclenchent des réactions inadaptées.
- Réguler ses émotions en situation professionnelle.
- Développer une communication assertive pour exprimer ses émotions de manière constructive.
- Gérer les émotions des autres pour améliorer la collaboration et limiter les conflits.



Méthodes pédagogiques

Exposés théoriques Exercices pratiques Outils pratiques Échanges entre les participants. Feedback personnalisé et suivi des progrès (si coaching)



Compétences Opérationnelles

- Identifier et analyser ses émotions et ses déclencheurs au travail.
- Mettre en place des stratégies de régulation émotionnelle adaptées aux situations stressantes.
- Exprimer ses émotions de manière claire et assertive sans générer de tensions.
- Appliquer des techniques d'écoute active et de gestion des émotions des autres.
- Anticiper et gérer les conflits émotionnels de manière constructive.
- Construire un plan de suivi émotionnel.



Contenu pédagogique

Jour 1: Comprendre, identifier et réguler ses émotions au travail

*Les fondamentaux des émotions
Les déclencheurs émotionnels et leur impact
Techniques de régulation émotionnelle
Mise en place d'un rituel de gestion émotionnelle*

Jour 2: Communiquer et gérer les émotions des autres

*Exprimer ses émotions et adopter une communication assertive
La communication émotionnelle au travail Gérer les Méthode OSBD : Exprimer ses émotions sans conflit
Gérer les émotions des autres et construire son plan d'action
Gérer les émotions des autres et prévenir les conflits
Apaiser un conflit émotionnel
Élaboration d'un plan d'action émotionnelle personnalisé*

Modalités d'évaluation

- Positionnement des compétences avant et après la formation
- QCM et cas pratique en fin de formation

Suivi de l'exécution du programme

- Feuille d'émargement
- Une attestation de présence
- Attestation de formation
- Evaluation à chaud de la formation
- Evaluation à froid (à 3 mois)

Formation sur mesure possible
Immersion terrain
Des supports numérisés
Consultant IPRP et Coach

