GÉRER SES ÉMOTIONS

Durée & Format

Durée : 14 heures

Format disponible : Présentiel ou Distanciel

Tarifs

Tarif public intra : Consulter notre site Internet

Tarif public inter : Consulter notre site Internet

Public visé

Toute personne qui souhaite comprendre les mécanismes du stress et développer ses ressources pour y faire face.

Prérequis

Aucun

Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre la nature et le rôle des émotions ainsi que leurs impacts sur le comportement et les relations professionnelles.
- Identifier et différencier les émotions positives et négatives.
- Gérer et canaliser son stress émotionnel de manière constructive.
- Développer la maîtrise de soi en analysant et en ajustant ses pensées face aux situations émotionnellement chargées.

Programme et déroulement

Jour 1 – Matin

Comprendre l'Intelligence Emotionnelle

• Identifier les émotions et leurs répercussions dans le cadre professionnel
• Évaluer les conséquences des états émotionnels sur soi et les autres.
• Reconnaître les facteurs de stress et leurs déclencheurs
• Analyser les actions ou inactions engendrées par les émotions

Jour 1 – Après-midi

Explorer ses émotions et leurs incidences

• Identifier le comportement :
  - Situationnel
  - Emotionnel
  - Réactionnel
• Distinguer les ressentis dynamisants des ressentis anxiogènes
• Différencier le stress émotionnel utile du stress nuisible
• Comprendre les effets des émotions sur la communication et les relations interpersonnelles.
• Identifier les conséquences constructives et néfastes des émotions.
• Travaux pratiques : Lister ses états émotifs et leurs impacts

Jour 2 – Matin

Gérer efficacement ses émotions ?

- Apprendre à gérer le stress émotionnel.
- Canaliser ses réactions face aux situations stressantes.
- Transformer la pression en énergie positive.
- Adopter une attitude rationnelle et équilibrée.
- Ajuster l'intensité de ses émotions selon les situations.
- Savoir désamorcer ses propres émotions et celles des autres.
- Travaux pratiques : Analyse de situations vécues et exercices de désamorçage d'attitudes agressives.

Développer la maitrise de soi

- Identifier les outils et techniques de gestion des émotions et du stress.
- Choisir les méthodes les plus adaptées à son profil personnel.

Jour 2 – Après-midi

Construire un plan d'action personnel

- Définir des objectifs de progrès émotionnels, cognitifs et comportementaux.
- Élaborer un plan d'action individuel pour une meilleure gestion de ses émotions.
- Travaux pratiques : Rédaction de son plan d'action personnel

Certification

Consulter le programme sur notre site internet pour identifier si cette formation est certifiante.

Modalités pédagogiques

- Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie.
- Exercices autonomes et réguliers pour assurer l'assimilation

Moyens et supports pédagogiques

Votre formation se déroule en présentiel avec :

- 1 ordinateur
- 1 vidéoprojecteur

Votre formation se déroule à distance avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque)
- 1 Webcam (facultatif – dans l'idéal)
- 1 deuxième écran (facultatif – dans l'idéal)

Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier
- **Mises en situation** et grilles d'analyse
- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse
- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- …

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. En savoir plus