

GESTION DES ÉMOTIONS

suivi personnalisé

OBJECTIFS

- ✚ Identifier ses causes de stress.
- ✚ Travailler sa gestion émotionnelle.
- ✚ Identifier son style comportemental et celui des autres.
- ✚ Utiliser ses émotions dans son processus de décision.

CONCERNE

Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions.

PRÉREQUIS

Être demandeur du suivi personnalisé.

PÉDAGOGIE

Le suivi personnalisé est une réponse souple, performante et adaptée aux besoins formulés de traitement individuel de la problématique. C'est une construction sur-mesure qui sera adaptée au fur et à mesure des besoins.

SANCTION DE LA FORMATION

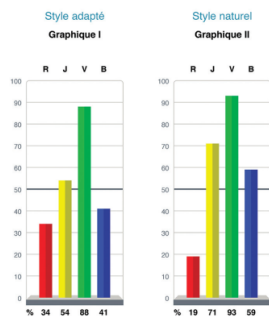
Attestation d'acquisition de compétences.

ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

Durant la formation, via des QCM et des mises en situation, le consultant établira une évaluation en trois niveaux Acquis - En cours d'Acquisition - Non Acquis sur les compétences suivantes :

- Identifier les styles comportementaux de ses interlocuteurs.
- Gérer ses émotions.

PROGRAMME



CONNAÎTRE SON STYLE COMPORTEMENTAL

Évaluer le style comportemental, établi sur une analyse différenciée de son style naturel et de son style adapté.

Quel est son style de communication ?

Quel est son niveau de flexibilité ?

Comprendre quelles sont ses zones de stress ?

Comprendre quelles sont ses zones de non performance ?

Identifier ses ressources mais aussi connaître et accepter ses limites dans son mode de relation avec les autres

Donner des clés de lecture et de compréhension du fonctionnement des « clients » internes.

Analyser comment être performant dans son métier.

COMMENT UTILISER LES ÉMOTIONS DANS UN PROCESSUS DE DÉCISION ?

L'intelligence émotionnelle explique 70% du succès professionnel.

En quoi cette ressource que sont les compétences émotionnelles vous procure des capacités particulières ?

Le quotient émotionnel reflète la capacité d'un individu à prendre une bonne décision dans un contexte de changement permanent, pouvant être soumis à des pressions fortes.

Amener les émotions au cœur du processus de prise de décision.

Identifier ses axes de développement possibles.

Mesurer sa maturité émotionnelle.

Identifier son positionnement en caractéristiques :

- Conscience de soi,
- Maîtrise de soi,
- Motivation,
- Empathie,
- Compétences sociales

DURÉE

4 séances de 02 heures