

Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace

-Référence: **DP-56**

-Durée: **3 Jours (21 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur, secrétaire et assistante qui souhaite développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail.

Programme

- **Mieux se connaître par rapport aux émotions**
 - Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle.
 - Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic.
 - Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.
 - Mise en situation Autodiagnostic 'quotient émotionnel'.
- **Comprendre le fonctionnement des émotions**
 - Les différentes émotions : primaires, secondaires et arrière-plan.
 - Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation.
 - L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations.
- **Développer sa conscience émotionnelle**
 - Sentir, explorer ses émotions.
 - Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées.
 - L'impact des émotions non gérées.
 - Mise en situation Ateliers d'écoute de soi, visualisations guidées et vidéos.

Programme

- **Gérer ses émotions**

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
- Dépasser ses peurs irrationnelles.
- Gérer ses émotions dans les relations tendues.
- Gérer ses émotions d'arrière-plan.
- Mise en situation Mises en situation et réflexions sur soi.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc