

La maîtrise de vos émotions en milieu professionnel

OBJECTIFS

Cette formation permettra au stagiaire de :

- renforcer son équilibre personnel ainsi que son efficacité professionnelle tout en maîtrisant le processus des émotions,
- prendre conscience de ses besoins générateurs de réactions émotionnelles (chez lui et chez ses collègues),
- savoir faire la distinction entre ses différentes émotions (authentiques, apprises et de substitution),
- mettre en pratique une gestion efficace des émotions en milieu professionnel,
- savoir exprimer sereinement et sainement ses émotions au quotidien,
- d'identifier clairement les situations annonciatrices d'émotions inadéquates et disproportionnées et trouver des réponses adéquates.

CONTENUS

- La place des émotions dans notre vie quotidienne
- L'apprentissage des émotions dans notre vie quotidienne
- Les émotions : notre langage commun
- Restaurer son potentiel émotionnel
- Développer son quotient émotionnel
- Gérer ses émotions dans la vie professionnelle
- Ateliers de mise en pratique

INFORMATIONS PRATIQUES

Public visé :

toute personne désirant faire de ses émotions une ressource efficace au quotidien et développer son relationnel.

Pré-requis :

- Aucun

Durée :

- 2 jours

Prix de la formation :

- Nous contacter

Contact :

Nina de PAULA
06.02.35.85.24
www.adiantis.fr
info@adiantis.fr