L'AGILITE EMMOTIONELLE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

6 et 7 juin 2024

De 9h00 à 12h30
DE 13h30 à 17h00

A DUNKERQUE

Natacha MARTEL
Formatrice
+ un.e comédien.ne

Tout professionnel

- **FORMATRICE :**

Natacha MARTEL, consultante RH psychologue
Un.e comédien.ne de la Cie La belle Histoire.

.

- **PRE-REQUIS :**

Tout professionnels : entrepreneurs, dirigeants; salariés.
Participation volontaire.
Le stagiaire s'engage à participer activement à la formation.

- **TARIF :**

500 € / stagiaire

- **CONTACT ET INSCRIPTIONS :**

Stéphanie MENEBOODE :
stephanie@inter-egaux.fr
Tél : 06.21.17.08.99

- **DATE LIMITE D'INSCRIPTION :**

15 jours avant le début de la formation.

Formation pouvant être prise en charge par votre OPCO. Contactez-nous pour plus d'informations.

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités.

N'hésitez pas à nous faire connaître dès à présent votre intérêt pour cette formation et nous vous informerons de la prochaine session de formation.

Cette formation peut-être organisée dans toute la France en intra-structure ou inter-structures et réadaptée pour s'adapter à vos attentes.
Devis gratuit sur simple demande.

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- Comprendre le rôle des émotions dans les relations.
- Développer son ouverture émotionnelle.
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

LE CONTENU DE LA FORMATION

1.Démystifier les émotions
- Exploration de l'Intelligence Émotionnelle : Son impact sur la réflexion, les relations et les décisions.
- Acquérir une compréhension approfondie des émotions, leur identification et l'importance du partage des ressentis pour favoriser l'équilibre personnel et l'efficacité professionnelle.

2.Découvrir son Profil Émotionnel
- Auto-connaissance émotionnelle : Exploration de votre relation personnelle avec les émotions.
- Reconnaissance des dangers et des conséquences d'une mauvaise gestion émotionnelle.
- Exploration du fonctionnement des émotions : Identification des émotions fondamentales et compréhension de leur logique (déclencheur, émotion, besoin).
- Repérage des modèles de dysfonctionnement émotionnel acquis

3. Utiliser positivement les émotions
- Expression des ressentis émotionnels à travers la communication constructive et la méthode OSBD.
- Développement de l'empathie pour écouter les émotions des autres.Apprentissage de techniques de détente intellectuelle, émotionnelle et physique, notamment l'Emotionnal Freedom Technique (EFT).

LES METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques s'appuyant sur des mises en situation amenées par les stagiaires
- Pédagogie ludique et participative
- Formation en séquentiel permettant de mettre en pratique les méthodes

LES MODALITES D'EVALUATION

- Pré et post QCM des connaissances.
- Mises en situation

LES MOYENS MATERIELS

- Salle de formation spacieuse et modulable permettant le travail en petits groupes.
- Mise à disposition sur place de ressources pédagogiques.