



6 et 7 juin
2024



De 9h00 à 12h30
De 13h30 à 17h00



A
DUNKERQUE



Natacha MARTEL, formatrice
Cécile BERLAND, comédienne



Tout
professionnel

Faut-il exprimer ses émotions au travail ? si c'est un besoin pour certains, cela peut être gênant pour d'autres.
Comment accueillir ses émotions sans se laisser déborder ? Quelles stratégies mettre en place pour mieux les gérer ?

• **INTERVENANTES :**

Natacha MARTEL, formatrice, psychologue du travail et consultante RH.

Avec la participation de Cécile BERLAND, comédienne de la Compagnie de la Belle Histoire.

• **PRE-REQUIS :**

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 confirmée à partir de 8 et limitée à 12 personnes.

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

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

Vous n'êtes pas disponible à ces dates ?

Une autre session aura lieu les 7 & 8 novembre 2024.

Cette formation peut-être organisée dans toute la France en intra-structure ou inter-structures et adapter à vos attentes.

Devis gratuit sur simple demande.

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Comprendre le rôle des émotions pour soi et dans ses relations,
- Développer son ouverture émotionnelle,
- Elaborer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

LE CONTENU DE LA FORMATION

1. Les émotions nous parlent, le saviez-vous ?

- Comprendre le rôle des émotions
- Explorer les pôles émotionnels et leurs nuances
- Déconstruire les idées reçues et les influences culturelles

2. Les compétences émotionnelles ou le concept d'intelligence émotionnelle

- Reconnaître ses émotions et comprendre le lien entre émotion, pensée et comportement.
- Identifier les besoins des autres au travers de leurs émotions et développer une empathie juste et adaptée

3. Utiliser le pouvoir des émotions dans nos relations

- Découvrir son profil émotionnel.
- Acquérir des techniques de régulation
- Utiliser ses émotions dans ses relations aux autres et s'affirmer de manière positive

LES METHODES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie ludique et participative facilitant les échanges et l'appropriation.
- Apports théoriques s'appuyant sur des mises en situation amenées par les stagiaires.
- Mises en situation à la participation d'un comédien et des stagiaires.

LES MODALITES D'EVALUATION

- Questionnaire de fin de formation
- Auto-évaluation
- 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.