



À vos côtés pour libérer les talents et répondre aux enjeux de votre organisation

APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS

L'équilibre émotionnel au service de l'efficacité professionnelle


2 jours soit 14 heures

En présentiel ou en visioconférence

Vous souhaitez un financement ?

Contactez-nous pour connaître votre éligibilité.

CONTACT

 06 03 22 24 78

 contact@corinnehouilliez.fr

Retrouvez tous nos programmes sur www.corinnehouilliez.fr



Public

Salariés et dirigeants des entreprises

Nos formations sont ouvertes à toutes et à tous. Si vous êtes en situation de handicap ou dans une situation nécessitant une adaptation, consultez-nous.



Formateur

Corinne Houilliez, professionnelle de terrain, parfaitement aligné avec les contraintes et les besoins de votre réalité professionnelle

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLES REQUIS

Aucun pré requis nécessaire pour suivre cette formation

Un document intitulé « attentes individuelles » est envoyé à l'attention du prescripteur et transmis au bénéficiaire.

Ce document complété par le bénéficiaire est à nous retourner par mail avant le début de la formation.

L'objectif est de nous assurer du positionnement du bénéficiaire et ainsi vérifier que ses attentes sont en adéquation avec le programme de la formation souhaitée.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ÉVALUATION

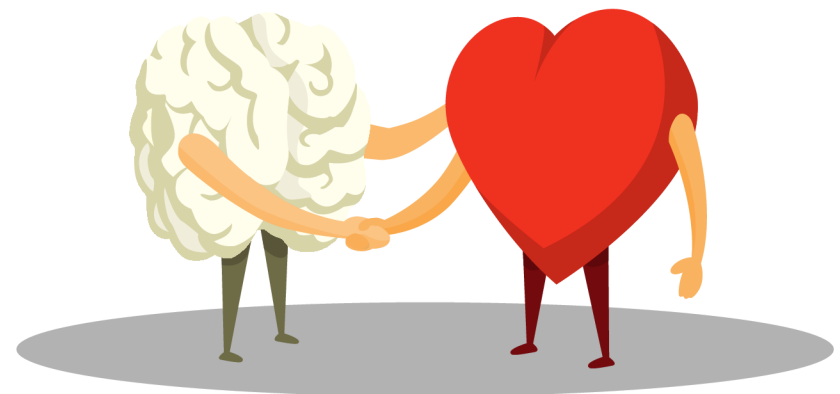
L'action de formation se déroulera en visioconférence ou en présentiel (en fonction du thème et du choix des bénéficiaires).

- Pour les personnes suivant la formation en visioconférence, elles pourront se connecter via l'outil ZOOM et rejoindre le groupe à partir de la convocation qu'elles auront préalablement reçue par courriel comportant les références de la session de formation. Cette convocation sera accompagnée du programme pédagogique.
- La formation en présentiel se déroulera dans une salle équipée d'un paperboard, et si nécessaire d'un vidéoprojecteur, afin de pouvoir aisément garantir un bon déroulement de la formation du point de vue pédagogique et technique. Le prestataire formateur remettra dès l'ouverture de la journée le support pédagogique qui permettra à chaque bénéficiaire de suivre le déroulement de l'action de formation.

Une feuille d'émargement individuelle sera conjointement signée par le formateur prestataire et chaque bénéficiaire, pour chaque demi-journée de formation, permettant d'attester de l'exécution de l'action de formation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET OPÉRATIONNELS

- **Découvrir** le rôle des émotions. Reconnaître les émotions et leurs besoins correspondants, dénouer le fil des émotions, mesurer l'impact des émotions dans les relations.
- **Développer** son ouverture émotionnelle et son intelligence émotionnelle, améliorer l'expression des émotions et l'écoute active
- **Identifier** les stratégies gagnantes pour prendre du recul et préserver l'équilibre émotionnel, apprivoiser les symptômes des émotions grâce à des techniques de gestion du stress
- **Appliquer** un programme personnalisé pour gérer ses émotions dans le quotidien personnel et professionnel



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE



Auto-diagnostique :

- Test : Quel est votre degré actuel de gestion des émotions au travail ?

Prendre conscience du rôle des émotions

- Comprendre l'impact des émotions sur les comportements
- Evaluer les émotions et comportements les plus difficile à gérer
- S'appuyer sur les émotions positives

Identifier et accepter ses émotions

- Faire le lien entre émotions et sensations physiques
- Accepter ses émotions pour qu'elles « passent »
- Prendre la responsabilité de ses émotions

Dénouer le fils de ses émotions négatives

- Comprendre les pensées qui créent nos émotions
- Identifier ses propres activateurs
- Identifier ses croyances irrationnelles

Rester calme et prendre du recul

- Anticiper ses émotions pour garder son calme
- Rester calme dans le feu de l'action
- Prendre du recul sur son interlocuteur (technique de communication qui permet de faire une personne de ses émotions)

Réduire ses émotions négatives : désensibilisez-vous !

- Comprendre le mécanisme d'exposition
- Préparer sa tactique d'exposition et passer à l'action

Comprendre le monde qui nous entoure pour mieux s'auto - gérer

- Utiliser le DISC pour comprendre le mode de fonctionnement et de compréhension des différentes personnalités (émotions tournées vers l'intérieur ou extérieur...)
- Repérer les différentes exigences de nos interlocuteurs et leurs manières de les exprimer

MOYENS D'ENCADREMENT

L'encadrement des bénéficiaires sera assuré par Corinne Houilliez.
Pour toute question pédagogique ou administrative, le bénéficiaire pourra la contacter de 9 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi,
06 03 22 24 78 - contact@corinnehouilliez.fr

SANCTION DE LA FORMATION

Afin de permettre d'évaluer les compétences acquises par chaque bénéficiaire, il sera demandé à chacun, à l'issue de la journée de formation, de se soumettre à une dizaine de questions.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des bénéficiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique prévu par le formateur au public présent. Elle se déroulera dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement tenu à la disposition ou remis aux bénéficiaires, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques.

Le formateur veillera à ce que chaque bénéficiaire puisse poser ses questions afin de faciliter le transfert de connaissances. Un tchat sera mis à la disposition des bénéficiaires suivant la formation en visioconférence afin que ceux-ci puissent manifester leur volonté d'intervenir. La parole leur sera alors donnée.

ORGANISATION ET TARIF

Horaires de formation :

14h réparties sur 2 journées de 8h45– 12h30 / 13h30– 17h15
Déduction faite des deux pauses de ¼ heure de 10h30 à 10h45
et de 15h30 à 15h45.

Formation en INTER (regroupant différentes entreprises)
300€ nets de taxes par personne pour chaque journée de formation

Formation en INTRA (Chez vous, rien que pour votre équipe)
pour un groupe entre 2 à 10 personnes, 1400€ nets de taxes par jour
par groupe.

Vous souhaitez un financement ?
Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !

**POUR CONCRÉTISER VOTRE PROJET DE FORMATION ET ÊTRE
ACCOMPAGNÉ DANS SA MISE EN PLACE, CONTACTEZ-NOUS !**

« *Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite.* »
Henry Ford

06 03 22 24 78

contact@corinnehouilliez.fr