



2
Jours

La gestion des émotions

dans **COMPETENCES RELATIONNELLES - COMPETENCES RELATIONNELLES** / Réf : EFF-COR-20

Objectifs de la formation

- Identifier et accueillir ses émotions
- Développer sa capacité à maîtriser ses émotions
- Renforcer son aptitude à être apaisé

Programme de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Examiner sa relation aux émotions

- Diagnostic
- Les croyances individuelles
- Les émotions ressenties au sein de l'entreprise

Jour 1 - Après-midi

2. Déterminer le rôle des émotions et les besoins à satisfaire

- La peur (y compris stress, angoisses, ...) et les besoins à satisfaire
- La colère (y compris agacement, nervosité ...) et les besoins à satisfaire
- La tristesse (y compris mélancolie, déprime, ...) et les besoins à satisfaire
- La culpabilité et les besoins à satisfaire
- La motivation au sein de l'entreprise

Jour 2 - Matin

3. Utiliser des outils concrets pour gérer ses émotions

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :





- Des notions en neurosciences
- Prévenir une émotion
- La communication non violente pour s'exprimer
- La respiration et la relaxation
- La pensée positive

Jour 2 - Après-midi

4. Gérer les difficultés relationnelles

- La gestion de conflits
- La conscience d'une dimension collective
- La mise en place d'organes de concertation
- L'acceptation et le lâcher prise

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.
- Autodiagnostic de son stress.
- Apports théoriques et méthodologiques.

Modalités d'évaluation

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :





- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :



