

# GERER SES EMOTIONS AU TRAVAIL POUR ETRE PLUS PERFORMANT

<p>■ <b>Objectifs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b><u>A l'issue de la formation le participant doit :</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle</li> <li>• Connaitre les émotions et leurs impacts</li> <li>• Identifier les émotions positives et négatives</li> <li>• Canaliser son stress émotif</li> </ul> </li> </ul>
<p>■ <b>Programme</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>L'Intelligence Emotionnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir l'intelligence émotionnelle</li> <li>• Les composantes</li> <li>• Les aptitudes Clés</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Les Emotions et leurs impacts</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test des couleurs</li> <li>• La signification des couleurs et leurs impacts</li> <li>• Gérer ses émotions par les couleurs</li> <li>• Sympathie, empathie et antipathie</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Identifier les Emotions Positives et Négatives</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Dynamique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Événement</li> <li>- Pensée</li> <li>- Emotion</li> <li>- Comportement</li> </ul> </li> <li>• Les Emotions Dynamisantes</li> <li>• Les Emotions désagréables</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Canaliser son Stress Emotif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le Stress d'origine émotive</li> <li>• L'Abandon des Pensées Négatives</li> <li>• Désamorcer ses Emotions et celles des autres</li> </ul> </li> </ul>



## GERER SES EMOTIONS AU TRAVAIL POUR ETRE PLUS PERFORMANT

<b>■ Durée / Dates</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 1 Journée (07 Heures)</li><li>■ Date à définir</li></ul>
<b>■ Pré-Requis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Aucun</li></ul>
<b>■ Public concerné</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Toute personne désirant mieux reconnaître ses émotions et mieux gérer son stress émotif</li><li>■ Accessibilité</li></ul> <p>Cette formation (ou ce dispositif, ou cet accompagnement...) est accessible aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez prendre contact avec le référent handicap du service : Nathalie BEUVIER au 06.76.69.93.47</p>
<b>■ Moyens Pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Alternance de théorie, de jeux, d'exercices et animation en classe inversée</li><li>■ Partage d'expériences</li><li>■ Un support de formation sera donné à chaque apprenant sous forme numériques</li></ul>
<b>■ Suivi &amp; Evaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Un contrôle continu se fera tout au long de la formation.</li><li>■ La validation des connaissances sera effectuée via des exercices, sous forme de test, QCM, Quiz...</li><li>■ Attestation de Fin de Formation</li><li>■ Evaluation de la Satisfaction de la formation</li></ul>

Programme Mis à Jour : Février 2022