

FAITES DE VOS EMOTIONS VOS MEILLEURS ALLIES

Public	Toute personne éprouvant le besoin de mieux gérer ses émotions afin d'optimiser sa prise de décision grâce à des choix plus rationnels et réfléchis, et qui par conséquent contribuera à instaurer un climat de travail positif, favorisant un environnement harmonieux et collaboratif.
Durée	2 jours - 14 heures
Pré-requis	Aucun
Objectifs	Comprendre les émotions, identifier ses émotions ressources Réguler et transformer ses réactions émotionnelles dans une situation de stress ou de conflit Appliquer les Compétences en Gestion des Émotions
Méthodes pédagogiques	La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. Certaines formations proposent des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Des enregistrements audios permettent au stagiaire de reproduire certaines pratiques en toute autonomie. Support de cours pour chaque participant Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation
Modalité d'évaluation des acquis	Evaluation pré-formation Evaluation des acquis pendant la formation Evaluation générale du stage à l'issue de la formation Evaluation à froid 6 mois après la formation
Délai d'accès	L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session
Accessibilité handicapés	Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.

1. COMPRENDRE LES EMOTIONS

- Météo interne – exercice de mise en énergie
- Définition des différentes émotions, rôles, impacts et conséquences (6)
- Outils pour revenir vers l'émotion de base
- Utiliser ses émotions à bon escient pour communiquer de manière impactante

2. COMMENT LES VALEURS IMPACTENT NOS EMOTIONS

- Définition, rôles
- Comprendre leur impact et leurs conséquences
- Exercice de recherche de ses propres valeurs
- Clés pour retrouver la sérénité

3. RESTER DANS UNE DYNAMIQUE POSITIVE QUOI QU'IL ARRIVE

- Ce qui se joue dans notre corps dans une situation tendue : ressenti physique comme précurseur de l'émotion
- Les 3 différents états du stress
- Exercices pour comprendre nos réactions dans une situation de stress
- Techniques corporelles pour accueillir et canaliser les situations tendues

4. MODIFIER SES PENSÉES « NÉGATIVES »

- Définition, rôles
- Liens Emotion – Pensée - Croyance
- Comprendre leur impact et leurs conséquences sur notre mental et notre corps
- Clés pour les modifier

5. COMMENT DÉJOUER UNE SITUATION DE CONFLIT OU DE STRESS

- Test de votre niveau de stress (CBI)
- La Communication Non Violente (CNV)

- Mécanisme, Mode d'emploi, Champs d'application
- Les questions Clés à se poser

NOUS CONTACTER

Siège social

16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON
38130 ÉCHIROLLES

Téléphone

04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

Centre de formation

87, RUE GÉNÉRAL MANGIN
38000 GRENOBLE

E-mail

contact@audit-conseil-formation.com

Suivez-nous sur les réseaux sociaux, rejoignez la communauté !



ACF Audit Conseil Formation



@ACF_Formation



ACFauditconseilformation