



Subtilcoaching – Formations en Intra

Gérer ses émotions au travail

PROGRAMME

Objectif : apprendre à reconnaître ses émotions, à accepter leur manifestation et à en faire une force dans un contexte professionnel

Compétences visées :
Reconnaître ses émotions ; savoir les utiliser

Public : tout professionnel ayant du mal à gérer ses émotions et des difficultés à l'accepter.
L'accessibilité des formations aux personnes handicapées doit faire l'objet d'un examen préalable.

Prérequis : aucun

Moyens pédagogiques :
questionnaire, apports théoriques, mises en situation et partage d'expérience

Durée : 1 jour

Evaluation : questionnaire et attestation de formation

Prix : 1200 € nets pour un groupe de 6 à 9 personnes en intra

Introduction : Présentations et recueil des attentes

1. SOI

Faire son profil émotionnel sur les 5 grandes émotions

Etre au clair avec son propre rôle

Cerner ses atouts personnels dans la relation professionnelle

Repérer les situations à fort potentiel émotionnel

Apprendre à les affronter

2. SOI et LES AUTRES

Apprendre à émettre

- une demande,
- un avis,
- un reproche

Apprendre à recevoir une critique

Prendre position dans toute circonstance, afin de maintenir son équilibre et son intégrité émotionnelle

Quelques techniques pour maîtriser les émotions dérangeantes

Conclusion de la journée ; évaluation de la formation