



## 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.

**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