

<p>Stage pratique de 2 jour(s) Réf : TOI</p>
<p>Participants</p> <p>Toute personne souhaitant mieux reconnaître ses émotions et mieux gérer son stress émotif.</p> <p>Pré-requis</p> <p>Aucune connaissance particulière.</p> <p>Prix 2020 : 1450€ HT</p> <p>Prix Blended Learning : 1750€ HT</p>
<p>Dates des sessions</p> <p>AIX 23 juil. 2020, 17 sep. 2020 17 déc. 2020</p> <p>BORDEAUX 30 juil. 2020, 10 sep. 2020 10 déc. 2020</p> <p>LILLE 03 fév. 2020, 23 juil. 2020 03 sep. 2020, 03 déc. 2020</p> <p>LYON 20 juil. 2020, 03 sep. 2020 16&30 nov. 2020</p> <p>NANTES 13 fév. 2020, 29 juin 2020 07 sep. 2020, 07 déc. 2020</p> <p>PARIS 23 jan. 2020, 19 mar. 2020 14 mai 2020, 23 juil. 2020 03 sep. 2020, 30 nov. 2020</p> <p>SOPHIA-ANTIPOLIS 29 juin 2020, 07 sep. 2020 07 déc. 2020</p> <p>STRASBOURG 23 juil. 2020, 17 sep. 2020 17 déc. 2020</p> <p>TOULOUSE 30 juil. 2020, 10 sep. 2020 10 déc. 2020</p>
<p>Modalités d'évaluation</p> <p>L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps).</p>
<p>Compétences du formateur</p> <p>Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix</p>

Maîtriser ses émotions pour être plus efficace

Cette formation vous permettra d'acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de conserver le contrôle de vos émotions en tout temps et en toutes circonstances. Elle vous donnera les moyens pratiques pour demeurer pleinement efficace lors de situations émotives ou délicates.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Connaître les émotions et leurs impacts
Identifier les émotions positives et négatives
Canaliser son stress émotif
Maîtriser ses émotions en confrontant les pensées
Pratiquer les techniques de relaxation

1) Les émotions et leurs impacts

2) Comment identifier ses émotions et leurs conséquences ?

3) Comment gérer ses émotions ?

4) S'exercer à la maîtrise de ses émotions

5) Dégager un plan d'action personnalisé

Travaux pratiques

Tests, exercices, mises en situation sur cas et plan d'action individuel pour s'entraîner aux techniques de gestion des émotions.

1) Les émotions et leurs impacts

- Les théories cognitives des émotions.
- Les stimuli externes et internes.
- Les conséquences agréables et néfastes des états émotifs : sur soi et sur les autres.
- Les éléments stressseurs et les émotions.
- Sympathie, empathie et antipathie.
- Les émotions déterminent l'action ou l'inaction.

Travaux pratiques

Rédaction d'un inventaire personnel de ses états émotifs et de leurs impacts.

2) Comment identifier ses émotions et leurs conséquences ?

- La dynamique Evénement-Pensée-Emotion-Comportement.
- Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions.
- Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation.
- Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement.
- Le stress émotif adapté (utile) et inadapté (nuisible).
- Les effets des émotions sur nos relations et communications.
- Les conséquences constructives et néfastes.
- Les pensées spontanées.

Travaux pratiques

Test d'auto-évaluation des émotions et bilan.

3) Comment gérer ses émotions ?

- Gérer le stress d'origine émotive.
- Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions.
- Faire face positivement aux pressions.
- Etre assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser.
- Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes.
- Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes.
- Traiter les situations selon les niveaux émotifs.
- Désamorcer nos émotions et celles des autres.

Travaux pratiques

Mises en situations sur l'assertivité et le désamorçage d'attitudes agressives.

4) S'exercer à la maîtrise de ses émotions

- Les outils pratiques de la maîtrise de ses émotions.
- La confrontation des pensées causant les émotions néfastes.
- Les questions spécifiques de confrontation.
- La technique de relaxation : positions et approche.

Travaux pratiques

Exercice de confrontation des pensées spontanées et des distorsions cognitives. Exercice d'application d'une technique de relaxation.

années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

Moyens pédagogiques et techniques

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- A l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

5) Dégager un plan d'action personnalisé

- Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux.

Travaux pratiques

Rédaction d'un plan d'action individuel de gestion des émotions.