

GESTION DES EMOTIONS

Introduction : Travailler sur soi, développer ses talents, s'adapter, interroger ses pratiques, mieux se connaître pour développer son efficacité personnelle, etc. les manières d'appréhender le développement personnel sont inépuisables.



OBJECTIFS :

- Comprendre le rôle des émotions dans les relations de travail
- Identifier les situations professionnelles qui vous affectent émotionnellement
- Repérer les mécanismes et les besoins derrière les émotions exprimées
- Identifier l'outil OSBD (outil de Communication Non Violente) et l'expérimenter
- Formuler un plan d'action individuel sur la gestion des émotions dans les relations de travail



PREREQUIS : Savoir lire, écrire et comprendre le français.



DUREE : 1 jour (ou 2 demi-journées) soit 7 heures.



MODALITES D'ACCES : Nos formations ont lieu en intra-entreprise. Les inscriptions peuvent se réaliser via l'outil contact du site : <https://inle-associes.fr/contact>



DELAIS D'ACCES : Formation réalisable 3 semaines après l'étude de votre besoin et le retour de la convention de formation signée.



TARIF : Tarif intra : 1 800 € HT/jour
(Minimum 2 stagiaires : maximum 12 stagiaires).



METHODES MOBILISEES :

Elles sont déterminées au regard de vos attentes.

Nous privilégions des méthodes actives et participatives telles que :

- Des temps de réflexion et de travail en sous-groupe afin d'instaurer une dynamique productive et de faire émerger les bonnes pratiques
- Des apports théoriques et méthodologiques ancrés dans la réalité professionnelle des participants
- Des mises en situations professionnelles ou des cas pratiques afin de confronter les apports à la réalité du terrain
- Des temps d'analyse des pratiques professionnelles et de conseil du formateur
- La construction d'un plan d'actions personnel



MODALITES D'EVALUATION :

- Quiz/QCM
- Mises en situations analysées par une grille d'évaluation
- Productions des stagiaires
- Plan d'action individuel



ACCESSIBILITE :

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référente pour une éventuelle adaptation de votre parcours : 04.37.91.60.25.

N'hésitez pas à nous contacter :

- Par téléphone au **04.37.91.60.25**
- Par mail : contact@inle-associes.fr
- Ou via notre site : <https://inle-associes.fr/contact>

**Nous étudierons avec vous votre besoin et nous vous proposerons une formation façonnée sur-mesure.
Nous vous ferons parvenir dans les plus brefs délais une proposition personnalisée.**