

Programme

Gestion des émotions

Modalités pédagogiques

- Questionnaire de positionnement, référentiels d'analyse, exposés théoriques et support pédagogique
- Mises en situation, analyse des pratiques professionnelles, études de cas et de situations réelles

1/ Gérer ses émotions

- Démystifier les émotions
- Mieux se connaître par rapport aux émotions
- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Tirer partie des émotions

2/ Intelligence émotionnelle au travail

- Exprimer son ressenti avec le cœur
- S'entraîner à passer un message délicat
- Oser dire, oser exprimer son ressenti
- Se ressourcer et faire plaisir

Durée
1 Journée

Lieu
Paris et Distanciel

Prérequis
Aucun

Validation
Attestation de participation

Animation
Maryne Rousselle formatrice experte

Public
Tout type de public

Groupe
6 à 15 participants