

Gérer ses émotions

-Référence: **DP-55**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables
- Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres
- Renforcer votre équilibre émotionnel
- Mieux gérer les tensions et les conflits

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur qui souhaite enrichir ses relations professionnelles et gagner en efficacité.

PRÉREQUIS :

- Aucun.

Programme

- **Démystifiez les émotions**
 - Autant que la raison, l'intelligence émotionnelle joue un rôle important dans la réflexion, les relations et les décisions.
 - Comprendre les émotions, savoir les nommer, partager son ressenti apporte un meilleur équilibre et concourt à une plus grande efficacité professionnelle.
- **1 - Mieux se connaître par rapport aux émotions**
 - Mesurer son quotient émotionnel.
 - Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.
- **2 - Comprendre le fonctionnement des émotions**
 - Découvrir les émotions essentielles.
 - Comprendre la logique des émotions - déclencheur - émotion - besoin.
 - Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris.
- **3 - Tirer parti des émotions**

Programme

- Exprimer son ressenti émotionnel par la communication positive.
- Écouter les émotions des autres avec empathie.
- Apprendre à se détendre - intellectuellement - émotionnellement - physiquement.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc