

EXPLORER LA GESTION DES ÉMOTIONS POUR UNE CROISSANCE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE DURABLE

Public concerné et prérequis

Toute personne désirant développer ses compétences émotionnelles
Aucune prérequis préalable.

Compétences visées

- Identifier, reconnaître et nommer les émotions que l'on ressent.
- Comprendre les causes de ses émotions.
- Réguler les émotions en utilisant des techniques de respiration, méditation et relaxation musculaire.
- Adopter des comportements adaptatifs pour faire face aux situations difficiles.

Dates, durée et horaires

2 jours - 14 heures

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Date des formations :

[c'est ici](#)

Tarifs :

- En inter : 350 € (exonération de TVA pour la formation professionnelle - Article 261-4-4a du CGI)
- En intra : devis sur demande

Renseignements / Inscription

almoveco@gmail.com

06 80 65 50 32

Cherchez-vous à vivre en harmonie, à mieux vous connecter aux autres et à prendre des décisions alignées à votre essence ? Saviez-vous qu'une gestion maîtrisée des émotions est la clé d'une vie harmonieuse et transformée épanouie ?

La clé de votre mieux-être réside dans la gestion de vos émotions. Engagez-vous dans un parcours où vous apprendrez à décélérer, identifier, comprendre et moduler vos émotions.

Équipez-vous des outils pour l'auto-évaluation et l'équilibre personnel.

Transformez vos émotions en alliées pour évoluer vers un équilibre individuel et collectif ainsi qu'une croissance personnelle et professionnelle durable.

Programme

Introduction aux émotions

- Apprendre à reconnaître et à identifier les différentes émotions
- Comprendre comment les émotions sont liées à notre comportement et à nos pensées
- Apprendre à mieux comprendre ses propres émotions

Gestion des émotions

- Apprendre à gérer ses émotions
- Développer des stratégies pour gérer les émotions négatives
- Apprendre à utiliser les émotions positives à son avantage

Application de la gestion des émotions

- Apprendre à appliquer les stratégies de gestion des émotions dans le cadre de sa vie quotidienne
- Développer des stratégies pour communiquer efficacement ses émotions
- Apprendre à prendre des décisions éclairées en tenant compte de ses émotions

Modalités de mise en œuvre et délai d'accès

Groupes limités à 12 bénéficiaires. Un nombre minimum de 4 participants est requis.

En inter-entreprise : inscription ouverte jusqu'à complétude de la session.

En intra-entreprise : délai moyen d'accès d'environ 2 mois après la prise de contact.

Pour tout besoin d'adaptation ou de compensation en fonction de votre situation, merci de le signaler lors de la prise de contact.

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et participative avec alternance permanente entre théorie et pratique par des exercices en groupes ou individuels.

Un support de cours est remis aux participants.

Modalités d'évaluation

Contrôle continu pendant les exercices pratiques

Etablissement d'un plan d'actions individuel permettant de mesurer les effets de la formation

A l'issue de la formation, un certificat de réalisation est remis au participant, ainsi qu'une attestation de présence.

Evaluation de la formation visant à recueillir le niveau de satisfaction des participants.

Evaluation à froid entre 3 et 6 mois après la fin de la formation.

