

GESTION DES EMOTIONS

Intitulé du bloc : GESTION DES EMOTIONS

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, les 5 formes d'amour... apporte un meilleur équilibre et concourt à une plus grande efficacité professionnelle.

Mieux se connaître par rapport aux émotions

Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.

Comprendre le fonctionnement des émotions

Découvrir les émotions essentielles. Comprendre la logique des émotions - déclencheur émotionnel. Ré-encoder les déclencheurs émotionnels afin de ne plus être en dépendance affective. Travailler son alignement.

Service Client

Atelier service client, gestion des conflits

Pratique de l'auto-Soin EFT

Nettoyage émotionnel - désamorcer les charges mentales et émotionnelles.

Posturologie

Exercice physique. Permettre d'améliorer la posture au travail, de soulager les douleurs du dos et du corps en général.

Yoga des yeux : lutte contre la fatigue oculaire.

Processus pédagogique et d'encadrement

1. Evaluation de compétence avant démarrage du contenu
2. Cours en e.Learning (plateforme certifiée N-ASS®*)
3. Formation pratique en atelier ou zoom (validation du travail)
4. Évaluation en fin d'atelier
5. Coaching de suivi pendant 3 mois, rappels de principes, bonus et encouragements par email
6. Evaluation à l'issue des 3 mois pour évaluer la progression
7. Evaluation à l'issue des 365 jours

Enseignement basé sur la méthode pédagogique N-ASS® (Neuro Assimilation Pluri-Intelligences) qui reprend les principes de la pédagogie inversée et des dernières études en Neurosciences sur les multi-intelligences.

*Plateforme certifiée N-ASS® : Plateforme de formation eLearning permettant de suivre les cours à son rythme avant les ateliers physiques. Complète et illustrée par un enseignement pratique et étudiée pour être compréhensible par les 8 formes d'intelligence recensées, cette plateforme permet de préparer le cerveau de chaque candidat à assimiler durablement les différents contenus.

Introduction

Un entraînement intensif, individuel et collectif centré sur la découverte de ses atouts ; l'optimisation progressive de ses compétences.

Visionnage de vidéo / modules et mise en place des techniques par des exercices pratiques

Animée par des Coach de vie ayant la connaissance du monde de l'entreprise.

Public concerné

Managers, cadres, chefs de projet, assistantes, techniciens ou tout collaborateur qui souhaite enrichir ses relations professionnelles et gagner en efficacité.

Objectif

Découvrir le rôle des émotions dans les relations. Développer son ouverture émotionnelle. Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions et celles des autres.

Moyens pédagogiques

Plateforme e-Learning Ipnass.

ZOOM pour les Directs + rooms

Vidéos / Modules, PDF

Pré-requis

S'impliquer personnellement et émotionnellement.

Savoir naviguer sur le Web (PC, tablette...)

Disposer d'un ordinateur

Un chromecast pour les webinaires branché sur la TV

Certificat

Évaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Detail de la formation

Module e-Learning et distanciel

E learning : 2 h

distanciel 14 h

Durée : 14 h

Coût de la formation : 1 450 € net

Méthode d'apprentissage Neuro Assimil