

▶ EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Réf : EP004

*Les tarifs restent inchangés sauf en cas de demande particulière

TARIF INTRA
950 € H.T.*

TARIF INTER
590€ H.T.*

TARIF CLASSE VIRTUELLE
390€ H.T.*

Objectifs

- Reconnaître et comprendre ses émotions
- Réguler ses émotions pour être efficace et gagner en sérénité

Aptitudes

- Identifier, reconnaître et accueillir ses émotions
- Comprendre l'origine et les mécanismes des émotions
- Utiliser l'intelligence émotionnelle
- Appliquer des stratégies de régulation émotionnelle

Contenu de la formation

Reconnaître les émotions et les comprendre

- Les réactions adaptatives instinctives ou les 4 émotions naturelles
- Emotions, sentiments et états d'âme
- Les émotions désagréables : colère, culpabilité, honte, peur, jalousie, anxiété

La gestion des émotions

- La théorie des 3 cerveaux de Mac Lean et son fonctionnement
- L'origine des émotions


L'intelligence émotionnelle

- L'échelle de conscience émotionnelle
- Le message des émotions
- Le décodage des émotions
- Exprimer ses émotions

Les stratégies de régulation émotionnelle

- Les 11 clés pour réguler ses émotions


 **EFFECTIF MAX**
10 pers

 **DURÉE**
1 jour / 7 heures


 **PUBLIC VISÉ**
Tous publics

 **PRÉREQUIS**
Aucun

 **CERTIFIANT**
Non

 **ÉVALUATION**
Quiz amont / aval

 **DÉLAIS D'ACCÈS**
Maximum 2 mois

 **MÉTHODES MOBILISÉES**
Pédagogie active et participative
Diaporama d'animation, carnet de formation
Exercices et étude de cas

 **MODALITÉS D'ACCÈS**
Inscription en ligne via evoluea.fr
149 avenue du Maine 75014 Paris
Accessible PMR
9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h30

 **COMPÉTENCES FORMATEUR**
Coach professionnel

 **ÉVALUATION SATISFACTION**
Questionnaire papier / digital