

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL DP4

Gérer et utiliser les émotions en entreprise

Intervenant :

Consultant expert développement personnel

Public :

Cadres, managers

Durée :

2 jours

Lieu :

Paris 17e - Métro : Charles de Gaulle-Étoile

S'inscrire :

En prenant contact avec notre consultant :

Tél. 01 55 37 04 04

cfm@cfmconseils.com

Objectifs :

- Approfondir la connaissance des émotions et de leur rôle dans les relations interpersonnelles
- Développer son ouverture émotionnelle
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

Programme :

1. Mieux se connaître par rapport aux émotions

- Faire le point pour soi à partir d'un autodiagnostic et mesurer son quotient émotionnel
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

2. Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les mécanismes émotionnels principaux
- L'impact sur les relations et sur la performance

3. Développer sa conscience émotionnelle

- Sentir, explorer ses émotions
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude d'empathie

4. Gérer ses émotions

- Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation, de désensibilisation
- Gérer les émotions d'arrière-plan en satisfaisant ses besoins
- Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles
- Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques
- Mise en situation réelle, exercices, débriefing,
- Étude de cas proposée par le stagiaire et le formateur

Les « + » des formations CFM :

Formations pragmatiques et applicables immédiatement.