Neutraliser les émotions toxiques

Ce module pédagogique fournira aux participants une méthode transposable à n'importe quelle situation à risque. La méthode est transmise essentiellement par des mises en situation. L'objectif étant de générer, par la répétition, un "réflexe d'intelligence émotionnelle" capable de s'activer au quotidien lors de n'importe quelle situation toxique.

OBJECTIFS

- Outiller les collaborateurs en leur fournissant une méthode simple et efficace visant à neutraliser les émotions négatives et à désamorcer les "bombes à retardement" émotionnelles
- Savoir changer de paradigme pour rompre le schéma toxique
- Identifier des émotions et des sentiments souhaités (via un référentiel émotionnel) pour mettre en œuvre les moyens pour arriver à être dans l'état émotionnel auquel on aspire
- Etre mieux protégé face aux risques psychosociaux et/ou dans des situations particulières, afin de mieux vivre l'instant et d'améliorer ses relations aux autres

PROGRAMME

Formulaire d'auto-diagnostic
visant à évaluer le profil émotionnel des stagiaires ainsi que la récurrence des situations toxiques rencontrées dans le cadre professionnel.

Définitions
Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle
Explication des mécanismes émotionnels toxiques

Mises en situation
Situations courantes de la vie professionnelle passées au crible afin d'éclairer les notions d'émotions cinétiques (positives) ou inhibitrices (pouvant être des filtres à la communication autant que le sentiment d'équité ou d'inéquité par exemple). Ces émotions 'poisons' ne sont pas de bonnes conditions pour le développement de relations positives avec les autres…

- la complexité de la tâche, du projet
- l'exposition de l'Ego
- la contrainte de temps et la pression des délais
- le manque de reconnaissance
- le poids de la responsabilité
- la non-participation aux décisions
- le conflit de valeurs
- le changement, la perte de repères
- ou d'autres situations en lien avec le vécu, l'expérience des stagiaires

Bilan
Evaluation de l'expérience des participants
Comment mettre en œuvre les techniques dès le lendemain ?

DUREE

1 jour

PUBLIC

Toute personne souhaitant connaître et maîtriser ses émotions dans le but d'améliorer ses relations aux autres

PEDAGOGIE

Animation dynamique et interactive.
Expérimentation par immersion situationnelle via projection mentale et identification des émotions & sentiments toxiques via un référentiel émotionnel.
(exemples de scénarii toxiques et de scénarii disruptifs)

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc…

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

Tél. 09 51 08 96 14 – 06 63 58 49 30 www.cqfd-formation.fr contact@cqfd-formation.fr