

Gérer ses émotions



Présentiel ou classe à distance



Objectifs de formation

- Identifier les mécanismes émotionnels
- Mettre en place ses propres stratégies de gestion de ses émotions



Durée

7 heures (1 jour)



Public concerné

Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions



Prérequis

Aucun



Méthodes mobilisées

Apports théoriques et pratiques (cas concrets, démarches orientées solutions)



Suivi et évaluation

Questionnaires d'attente
Feuille d'émargement et attestation de formation
Évaluation de la satisfaction



Délais d'accès

Tous nos plannings de formation sont réalisés sur mesure avec nos clients



Accessibilité

Merci de nous signaler vos besoins spécifiques le cas échéant



Tarif

1 550 € HT / Forfait intra pour un groupe de 8 pers. maximum



Contact

Campus Career
Tél. : 06 80 31 43 34
formation@campus-career.fr



PROGRAMME



AVANT LA FORMATION

Un autodiagnostic



PENDANT LA FORMATION

DÉFINIR LES ÉMOTIONS ET LEUR FONCTIONNEMENT

- Identifier les émotions de base et leurs "dérivés" ainsi que leur fonctionnement biologique pour mieux caractériser leurs impacts dans la vie de tous les jours

ANALYSER LES IMPACTS DES DYSFONCTIONNEMENTS

- Repérer les conséquences d'une mauvaise gestion de ses émotions et mesurer la nécessité de mettre en place des stratégies d'actions.

PRATIQUER LA "RESTRUCTURATION COGNITIVE"

- Analyser à partir d'un cas vécu, les pensées automatiques associées
- Travailler sur les pensées alternatives afin de modifier ses émotions
- Analyser les croyances sur lesquelles reposent ces pensées

SAVOIR EXPRIMER MES BESOINS

- Identifier les liens entre besoins / émotions / réponses à travers des exemples de dialogues
- S'entraîner à exprimer ses sentiments de manière responsable

CONSTRUIRE UN PLAN D'ACTION

- Définir un plan d'action personnel
- Partager sa stratégie durable pour mieux gérer ses émotions



APRÈS LA FORMATION

Mettre en oeuvre son plan d'action