



Programme de Formation

Module de base FC21-01 : GERER SES EMOTIONS

Objectifs	Mieux gérer ses émotions Se connaître soi et ses mécanismes psychologiques et physiologiques. Repérer et décrypter les émotions du client / du collègue pour en faire un levier ou limiter les freins potentiels Apprendre à ne pas se laisser « embarquer » par l'émotion de l'autre pour réagir au bon moment. Avoir une posture professionnelle ajustée
Public concerné	Cette formation est destinée à tous
Pré-requis	Aucun
Modalités d'accès à la formation	En présentiel
Contenu de la formation	Introduction de la thématique par l'approche de Richard C Schwartz : Dialogue intérieur et parties de soi. Compréhension de la notion d'émotion et d'intelligence émotionnelle Gérer ses émotions
Durée	1 journée
Délais d'accès	Dès l'acceptation formalisée du devis
Profil de l'intervenant	Spécialiste des Ressources Humaines et de la dynamique de groupe
Modalités d'évaluation	Questions orales
Nombre de participants	Session de 10 participants
Date	Sur demande
Lieu	Selon les besoins
Méthodes déployées	L'apport théorique sera construit en lien avec les situations professionnelles vécues des participants. Des expérimentations auront lieu durant la formation
Les plus	Formateur expérimenté Animation interactive
Tarifs	Sur demande et selon financement
Formalisation à l'issue de la formation	Attestation des acquis de formation
Accessibilité aux personnes handicapées	Possible si formation délivrée dans nos locaux (CCI du CHER) Nous contacter pour connaître l'accessibilité à la formation en fonction de nos partenaires handicaps
Contact	SOLEN 02 48 48 00 91 – Karine