

Développer sa Gestion Emotionnelle et son Assertivité

Description

Nos émotions influencent directement nos décisions, nos relations et notre impact professionnel. Bien gérées, elles deviennent un puissant levier d'équilibre, de confiance et d'efficacité. Mal maîtrisées, elles peuvent au contraire générer stress, incompréhensions ou tensions.

Développer une posture émotionnelle équilibrée

Cette formation en gestion des émotions d'une journée vous permet de revisiter vos émotions sous l'angle de ressources et de développer une posture assertive, qui allie respect de soi et respect des autres. Des mises en situation concrètes et des outils pratiques, vous permettront de mieux comprendre vos émotions pour les canaliser et d'exprimer vos besoins avec clarté et assurance.

À l'issue de cette expérience, vous serez en mesure de communiquer avec plus d'authenticité et de sérénité, de poser des limites sans agressivité et d'instaurer des relations professionnelles plus équilibrées et constructives.

Contenu du cours

Module 1 : Les émotions et leurs impacts

- Identifier les émotions principales et leurs fonctions
- Relier émotions, besoins et déclencheurs
- Repérer les signaux physiques et cognitifs

Module 2 : L'intelligence émotionnelle et les compétences émotionnelles

- Comprendre les composantes clés de l'intelligence émotionnelle
- Évaluer ses forces et axes de progrès
- Appliquer des micro-habitudes quotidiennes

Module 3 : Conséquences des états émotifs

- Mesurer l'impact sur soi et sur les autres
- Repérer les biais et interprétations
- Limiter les effets néfastes au travail

Module 4 : Facteurs de stress et émotions

- Identifier les stressseurs professionnels
- Choisir des stratégies de régulation adaptées
- Prévenir l'escalade émotionnelle

Module 5 : Dynamique Événement–Pensée–Émotion–Comportement

- Cartographier ses schémas de pensée
- Reformuler avec des alternatives aidantes
- Passer d'une réaction à une réponse

Module 6 : Effets des émotions sur les relations

- Ajuster sa communication en contexte
- Écouter activement et questionner
- Désamorcer les malentendus

Module 7 : Analyse de son assertivité

- Auto-diagnostic de posture
- Identifier passivité et agressivité
- Choisir une posture juste

Module 8 : Estime de soi et confiance

- Renforcer son discours interne
- Pratiquer l'auto-compassion
- Consolider ses ancrages positifs

Module 9 : Poser ses limites

- Clarifier ses besoins et priorités
- Formuler des demandes claires
- Négocier sans tension

Module 10 : Plan d'action individuel

- Définir des objectifs réalistes
- Choisir des indicateurs simples
- Prévoir des rituels de suivi

Lab / Exercices

- Ce cours inclut des mises en pratique conçues pour consolider vos acquis et appliquer vos compétences dans des cas concrets et professionnels

Documentation

- Support de cours numérique inclus

Profils des participants

- Professionnels souhaitant améliorer leurs relations au travail
- Personnes confrontées à des situations de stress ou de tension
- Collaborateurs désireux de renforcer leur confiance et leur affirmation de soi
- Managers ou futurs managers souhaitant adopter une posture équilibrée
- Toute personne souhaitant mieux comprendre et réguler ses émotions

Connaissances Préalables

- Avoir un intérêt pour le développement personnel et professionnel
- Être prêt à s'impliquer dans des échanges et mises en situation
- Souhaiter améliorer sa communication et ses relations professionnelles

Objectifs

- Reconnaître chaque émotion et comprendre son impact sur nos comportements et nos relations.

- Développer des stratégies pour réguler les émotions dans des situations professionnelles sensibles.
- Renforcer votre confiance en vous et vos capacités à gérer vos émotions en contexte de travail.
- Exprimer vos besoins et vos opinions de manière assertive, sans passivité ni agressivité.
- Poser des limites saines et gérer les situations de tension avec sérénité.
- Favoriser des interactions professionnelles plus équilibrées, constructives et respectueuses.

Description

Formation pour Développer sa Gestion Emotionnelle et son Assertivité

Niveau

Fondamental

Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)

800

Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)

800

Durée (Nombre de Jours)

1

Reference

COM-DGEA