

Comprendre et maîtriser ses compétences émotionnelles

Description

Cette formation vous permettra d'acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de conserver le contrôle de vos émotions en tout temps et en toutes circonstances. Elle vous donnera les moyens pratiques pour demeurer pleinement efficace lors de situations émotives ou délicates.

Reference

ORG-EMOT

Contenu du cours

Les émotions et leurs impacts

- Les théories cognitives des émotions
- Les stimuli externes et internes
- Les conséquences agréables et néfastes des états émotifs : sur soi et sur les autres
- Les éléments stressseurs et les émotions
- Sympathie, empathie et antipathie
- Les émotions déterminent l'action ou l'inaction

Comment identifier ses émotions et leurs conséquences ?

- La dynamique Evénement-Pensée-Emotion-Comportement
- Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions
- Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation
- Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement
- Le stress émotif adapté (utile) et inadapté (nuisible)
- Les effets des émotions sur nos relations et communications
- Les conséquences constructives et néfastes
- Les pensées spontanées

Comment gérer ses émotions ?

- Gérer le stress d'origine émotive
- Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions
- Faire face positivement aux pressions
- Etre assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser
- Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes
- Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes
- Traiter les situations selon les niveaux émotifs
- Désamorcer nos émotions et celles des autres

Lab / Exercices

- Tests
- Exercices
- Mises en situation sur cas
- Plan d'action individuel pour s'entraîner aux techniques de gestion des émotions

Documentation

- Support de cours numérique inclus

Profils des participants

- Toute personne souhaitant mieux reconnaître ses émotions et mieux gérer son stress émotif

Connaissances Préalables

- Pas de prérequis

Objectifs

- Connaître les émotions et leurs impacts
- Identifier les émotions positives et négatives
- Canaliser son stress émotif
- Maîtriser ses émotions en confrontant les pensées
- Pratiquer les techniques de relaxation

Niveau

Fondamental

Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)

800

Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)

800

Durée (Nombre de Jours)

1