



Ethos

Communication

MAÎTRISEZ VOS ÉMOTIONS

Bien-être au travail et épanouissement personnel

Format : 2 jours

ANIMÉE PAR MARGAUX
ET BRUNO SAUDREAU





MAÎTRISEZ VOS ÉMOTIONS

Bien-être au travail et épanouissement personnel



PRÉSENTIEL



PUBLIC

Tous publics



DURÉE

2 jours (14 heures)



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est obligatoire



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis (quizz et mises en situation) et évaluation de satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation. Une évaluation d'impact 1 mois après la formation.

1500€/jour

3000€ La totalité de la formation

Prix non soumis à la TVA

Contactez-nous

06 61 49 89 77

contact.ethoscommunication@gmail.com

Objectif de formation

Comprendre les mécanismes de ses émotions et développer son intelligence émotionnelle pour être plus performant et mieux dans sa peau.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation les participants seront en mesure de :

- Identifier les mécanismes de ses émotions : Grammaire émotionnelle.
- Comprendre le fonctionnement de l'intelligence émotionnelle.
- Utiliser les outils concrets de la gestion des émotions, tels que :
 - L'Activation Emotionnelle Positive
 - Le Cercle Vital d'Adaptation
 - Signes de reconnaissance

Programme

1. La grammaire émotionnelle :
 - Définir une émotion
 - Fonctionnement du système émotionnel
 - Expression des émotions
2. Intelligence émotionnelle :
 - Identifier une émotion
 - Donner du sens à l'émotion
 - Utiliser l'émotion
3. Les outils concrets de la gestion des émotions :
 - L'Activation Emotionnelle Positive
 - Le Cercle Vital d'Adaptation
 - Signes de reconnaissance

Méthodes pédagogiques

1. Méthode : Apport théorique, échanges, anecdotes, jeux de rôle, études de cas, exercices en sous-groupes, quizz d'évaluation ludique.
2. Moyens pédagogiques : Salle équipée, support PowerPoint, matériel pédagogique (dessins, vidéos, images, photographies, cartes, etc.), document récapitulatif distribué à la fin de la formation.

Suivi de l'action

Attestation d'assiduité et feuille d'émergence.