

Gérer ses émotions pour mieux communiquer

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Mieux connaître et mieux comprendre les émotions et comment les apprivoiser. Retrouver plus de sérénité au quotidien. Augmenter son efficacité personnelle et professionnelle.

Programme

Comprendre les émotions et le phénomène du stress

Différence entre émotions et stress : A quoi servent les émotions ? Qu'est-ce que le stress ?

Mesurer et évaluer son niveau de stress

Comprendre comment les émotions et le stress prennent le pouvoir et influent sur notre santé

Maîtriser et mieux utiliser ses propres émotions

Reconnaître ses émotions et savoir les nommer

Connaître l'échelle émotionnelle et les différentes façons de gérer ses émotions

Savoir faire face à la colère

Surmonter la peur du changement

Savoir gérer les déceptions

Adopter une méthode et des outils pour améliorer son efficacité

Savoir se relaxer

S'adapter aux contraintes pour éviter la fatigue, les tensions, le stress

Prendre du recul face aux événements

Mieux s'organiser et gérer son temps

Développer plus de sérénité dans la communication avec les autres

Mieux se connaître dans la relation aux autres

Pratiquer l'affirmation de soi

Recevoir et exprimer une critique de façon constructive

Savoir faire face aux personnalités difficiles

Vivre positivement des tensions relationnelles

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Tout public

Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

840 € par stagiaire

Adresse

Site de Rennes/Bruz
Campus de Ker Lann,
6 Rue des frères Montgolfier, BP
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

Les points forts de la formation

- Mieux comprendre les différentes émotions et mieux maîtriser le stress
- Savoir mettre des mots sur ses émotions, savoir les reconnaître et les accueillir au travers de méthodes concrètes
- Comprendre les émotions des autres, savoir les prendre en compte et adapter sa communication
- Développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle pour communiquer efficacement avec les autres
- Nombreux jeux de rôle à partir de situations personnelles et professionnelles.
- À l'issue de la formation, un suivi individualisé vous est offert : échange téléphonique d'environ 30 minutes avec le formateur. L'occasion pour vous de faire un point sur vos actions mises en place et les éventuelles difficultés rencontrées au quotidien.

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, vous serez capable d'identifier le message de vos émotions, de prendre conscience de vos besoins, d'élaborer les actions adaptées pour retrouver votre équilibre personnel, de développer votre capacité à vous affirmer, de construire des relations riches et respectueuses, et de prendre du recul et renforcer les émotions positives.

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process, qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

Modalités pédagogiques

La progression s'appuie sur différents outils pédagogiques : simulations, exposés, travail de réflexion personnel. Les jeux de rôles et les simulations permettent de développer les réflexes et attitudes de base nécessaires à la maîtrise des techniques étudiées. Des fiches « découverte » assurent l'assimilation du contenu théorique.

Date et mise à jour des informations : 02/02/2024

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Les sessions



Bruz

- 10 et 11 juin 2024
- 9 et 10 décembre 2024

Contact



JAMOIS Anne Emmanuelle

Anne-Emmanuelle.JAMOIS@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

