

Apprendre à gérer ses émotions et celles de son équipe

Public

Tout public

Sans prérequis
Accessible aux bénéficiaires en situation de handicap

Durée

7 heures de formation

1 journée

Financement

Coût : **790 €HT**
tarif 2023 / pers. en intra

Lieu

Dans nos centres ou dans nos centres :
Nevers

OBJECTIFS

- Identifier les différentes émotions
- Comprendre les fondements physiologiques des émotions
- Apprendre les mécaniques psychologiques des émotions
- Développer son intelligence émotionnelle
- Apprendre à gérer les émotions individuelles et collectives

PROGRAMME

- Les mécanismes des émotions
- Les déterminants psychologiques des émotions
- La réalité physiologique de la vie émotionnelle
- Découvrir les différentes émotions
- Savoir reconnaître les émotions et les nommer
- Découvrir les principes de l'analyse transactionnelle
- Prendre conscience de ses émotions
- Apprendre les lois du corps et leurs impacts sur la surcharge émotionnelle
- Identifier dans son corps la montée de charge émotionnelle
- Apprendre à identifier les émotions et à les nommer
- Apprendre à gérer l'émotion de l'autre
- Identifier l'émotion chez l'autre
- Apprendre à gérer son impact sur soi
- Travailler les mécaniques de régulation émotionnelle au sein d'une équipe
- Développer l'écoute active



Formateur

Anne MOREAU
Formatrice

Mon premier métier étant kinésithérapeute : j'aide les managers ou toute personne de l'entreprise à mieux communiquer avec leurs collaborateurs en développant leur posture corporelle. Je propose également des journées coaching sur-mesure à mon cabinet.