



Formation Gérer les émotions et les conflits

Code : DP03

Durée : 2 jours

Classe : Présentiel / à distance

Public

- Cadre ou manager de proximité qui ont besoin de gérer les tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle

Prérequis

- Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

Objectifs

- Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables
- Renforcer votre équilibre émotionnel
- Mieux gérer les tensions et les conflits
- Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres

Programme détaillé

1-PORTER UN REGARD NEUF SUR LES ÉMOTIONS

- Comprendre les liens entre émotions, stress, conflit et confiance en soi
- Découvrir le rôle du cerveau
- Identifier les émotions
- Reconnaître le rôle des émotions

2-DÉVELOPPER SON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

- Développer sa conscience émotionnelle
- Vivre les émotions
- Gérer les réactions émotionnelles incohérentes
- Développer la confiance en soi

3-UTILISER LES ÉMOTIONS POUR CONSTRUIRE LA CONFIANCE

- Comprendre les bénéfices de la confiance Penser positif
- Respecter l'autre et son émotion
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel

4-RÉSOLURE DES SITUATIONS CONFLICTUELLES

- S'approprier une méthodologie de résolution de conflit
- Savoir faire face
- Mettre en place des comportements préventifs du conflit

5-DÉVELOPPER SA CAPACITÉ À SE MAÎTRISER

Apprendre à se maîtriser

Gérer sa colère

6-CERTIFICATION

- Évaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation (40 minutes).

