

APPRENDRE À RÉGULER LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL



PRÉSENTIEL DISTANCIEL

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les émotions

Identifier ses émotions et celles des autres afin d'adapter sa communication et de réduire les conflits

Apprendre à réguler ses émotions

Apprendre à adapter sa posture et son discours en fonction du style émotionnel de nos interlocuteurs



LE PROGRAMME

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Définition des émotions

Les émotions primaires

Les déclencheurs et les besoins

La valence et l'intensité des émotions

Les processus personnels, relationnels et culturels des émotions

Les différentes composantes individuelles des émotions

Relations sociales, partage et rôles sociaux

Les différences entre les cultures

La régulation des émotions

Définition de la régulation émotionnelle

Identifier et accepter ses émotions

Les stratégies de régulation des émotions

Les six dimensions du « style émotionnel »

Définition des différentes dimensions

Identification de son style émotionnel

Mieux se comprendre et mieux comprendre les autres

Mieux se comprendre

Mieux comprendre les autres

Adapter ses attentes et ses comportements en fonction du style émotionnel des autres

ATOUTS

- Formation participative
- Les connaissances acquises sont transférables à toutes les situations de la vie quotidienne

TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT*
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



INFORMATIONS PRATIQUES

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel
Nous consulter en distanciel

DURÉE

1 journée (7h)*

* Un format personnalisable est possible selon vos besoins (les objectifs seront alors adaptés).



MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT
Partages d'expériences & pédagogie active
Jeux de rôles

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public / Managers / Dirigeants

INTERVENANT

Psychologue ou formateur expert en santé au travail



PRÉ-REQUIS

Aucun

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation
Évaluation de fin de stage

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à contact@previa.fr
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.

