

Programme de formation Gestion des émotions dans le cadre professionnel
--

Public : Professionnel-les travaillant en équipe ou toute personne souhaitant développer des compétences relationnelles en situation de travail

Capacité : 12

Durée : 7h

Prérequis : Aucun

Formatrice : Médiatrice et Formatrice en Communication relationnelle

Introduction :

Les émotions peuvent être un frein à une communication de qualité dans un contexte professionnel où il est essentiel de pouvoir travailler ensemble. Comprendre le fonctionnement des émotions, savoir les repérer les entendre et les gérer sont des conditions essentielles à la mise en place d'un environnement de travail apaisé.

Objectifs :

- Savoir accueillir l'émotion et entendre son langage
- Gérer les situations réactionnelles ou de débordement émotionnel

Programme de la formation :

1. Comprendre l'impact des émotions sur les relations professionnelles :
 - Savoir comment fonctionne une relation
 - Définir la relation professionnelle
 - Appréhender l'impact des émotions sur la relation et la communication
2. Savoir entendre l'émotion comme une information à part entière et s'outiller pour mieux la gérer:
 - Savoir décoder le langage de l'émotion
 - Décoder les besoins derrière l'émotion pour favoriser la fluidité dans les relations professionnelles
 - Savoir comment agir face à l'émotion

Moyens pédagogiques et techniques :

Pédagogie active

- Apports théoriques et pratiques
- Pratique d'outils de communication relationnelle
- Analyse participative de situations concrètes vécues dans le cadre du travail

Modalités d'évaluation :

L'atteinte des objectifs de formation est évaluée par le ou la formatrice