

Formation intramuros

<b>Programme de formation « Gestion des émotions dans le cadre professionnel »</b>	
Public Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Professionnel-les travaillant en équipe ou toute personne souhaitant développer des compétences relationnelles en situation de travail</li> <li>- aucun</li> </ul>
Introduction	<p>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.</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Savoir accueillir l'émotion et entendre son langage</li> <li>➤ Gérer les situations réactionnelles ou de débordement émotionnel</li> </ul>
Contenu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprendre l'impact des émotions sur les relations professionnelles :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir comment fonctionne une relation</li> <li>- Définir la relation professionnelle</li> <li>- Appréhender l'impact des émotions sur la relation et la communication</li> </ul> </li> <li>2. Savoir entendre l'émotion comme une information à part entière et s'outiller pour mieux la gérer:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir décoder le langage de l'émotion</li> <li>- Décoder les besoins derrière l'émotion pour favoriser la fluidité dans les relations professionnelles</li> <li>- Savoir comment agir face à l'émotion</li> </ul> </li> </ol>
Moyens pédagogiques et techniques	<p>Pédagogie active</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apports théoriques et pratiques</li> <li>- Pratique d'outils de communication relationnelle</li> <li>- Analyse participative de situations concrètes vécues dans le cadre du travail</li> </ul>
Formatrice	Médiatrice et Formatrice en compétences relationnelles - Méthode ESPERE®
Modalités pratiques :	<b>Durée de la formation : 7h</b>
Évaluation de l'action	L'atteinte des objectifs de formation est évaluée par le ou la formatrice

**ESPERE® pour Energie Spécifique Pour une Ecologie Relationnelle Essentielle**

La Méthode ESPERE® est une méthode d'apprentissage qui a pour objet de favoriser des communications et des relations en santé. Elle fait référence aux travaux de Jacques Salomé. Elle invite chacun à se responsabiliser et à agir en cohérence avec ses propres besoins fondamentaux, avec ses désirs profonds ou ses valeurs les plus essentielles. Elle propose des balises et des moyens concrets pour aborder et vivre autrement les difficultés relationnelles les plus fréquentes rencontrées dans la vie quotidienne de chacun.