



GERER SES EMOTIONS ET AMELIORER SA PERFORMANCE AU TRAVAIL

Objectif : Appliquer des outils et méthodes permettant de développer sa maîtrise émotionnelle en milieu professionnel.

Durée :
14 heures

Public & Pré-requis :
Tout public
Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques :
Méthode interactive.
Exercices d'application

Modalités de suivi :
Evaluation finale.
Attestation de fin de Formation.

Profil formateur :
2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine. Et professionnels en poste dans le domaine enseigné

1. Equilibre général

- Equilibre physique, sommeil, alimentation, respiration, détente et écoute du corps
- Organiser son équilibre vie professionnelle - vie privée

2. Perception et réactions aux émotions

- Stratégies d'adaptation
- Les émotions de base et les émotions secondaires
- Identifier le contexte d'une émotion et trouver des comportements adaptés pour gérer les situations

3. Arriver à prendre des décisions rationnelles en surmontant ses émotions

- Principe de la prise de décision par le cerveau
- Comprendre les liens entre émotions, biais cognitifs et facteurs humains
- Techniques d'ancrage.
- Mise en pratique sur une résolution concrète. Arriver à ce que le cognitif l'emporte sur l'émotionnel.

4. Gérer ses émotions par des techniques de relaxations

- Etre capable d'évaluer les compétences et les besoins en formation qui en découlent
- Training autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson, méthode Vittoz
- Augmenter sa résistance au stress : Sophro déplacement du négatif

Nos + sur cette formation :

- Jours de coaching possible.
- Formation dispensée par une sophrologue.
- Possibilité d'effectuer la formation en entreprise, dans nos locaux ou à distance.