

Public : Formation adaptée à tout public.

Dates : Mercredi 28 et jeudi 29 mars 2018 de 9h à 17h
CCI Intech / pôle universitaire - 61250 Damigny

Objectifs pédagogiques :

- Favoriser l'analyse réflexive
- Identifier et repérer les différentes émotions
- Gérer au mieux ses émotions

Modalités : 2 jours soit 14 H

Groupe de 6 à 10 personnes.

**FORMATION EN INTER*
240€/PERSONNE**

Contenu de la formation :

1. LES EMOTIONS

- Différencier émotions primaires et émotions secondaires
- Comprendre la graduation des émotions
- Identifier les signes émotionnels
- Repérer les signes émotionnels dans la communication non verbale
- Relever l'expression orale des émotions

2. LA CHARGE EMOTIONNELLE DANS L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

- Comprendre la notion de charge émotionnelle
- Faire le lien entre réactions et émotions
- Tester son mode de relation à Autrui
- Identifier l'expression de ses émotions
- Repérer les émotions dans la communication non verbale
- Repérer les facteurs déclenchants des émotions
- Calmer l'émergence des émotions
- Utiliser ses émotions

3. ANALYSE REFLEXIVE

- Faire passer une émotion
- Identifier le rôle de l'émotion dans le cadre de sa mission

Qualification du Formateur :

La formation est dispensée par une **psychologue du travail** enregistrée au registre **ADELI** et comme **IPRP**



Moyens pédagogiques :

- Participative : les participants sont amenés à échanger sur leurs représentations, à donner leur avis, à confronter leur point de vue
- Constructive : les outils proposés sont à co-construire et à affiner lors de la journée de formation
- Réflexive : l'appropriation du contenu est favorisée par un retour sur ses propres expériences
- Etude de cas, mise en situation

Validation: Délivrance d'une attestation de formation

Documentation :

- Support théorique
- Bibliographie et références de sites

MIEUX VIVRE SON TRAVAIL est un organisme de formation enregistré sous le numéro 25610087961 auprès de la DIRECCTE de Basse-Normandie.

*Lieu de formation : CCI INTECH, pôle Universitaire Montfoulon – 61250 Damigny

Contact : Tél : 06 76 70 21 10 / email : mieux-vivre-son-travail@orange.fr

www.mieux-vivre-son-travail.fr