

Gérer ses émotions et celles de ses collaborateurs

Cours

Ref	Dates	Jours	Heures	Durée	Financement	CHF
333189						CHF 840

DÉFINITION

Ce séminaire permet au participant de développer des stratégies de régulation émotionnelle pour aborder les différents événements professionnels avec plus de recul et de sérénité.

PRÉREQUIS

Aucun

PUBLIC

Ce séminaire s'adresse particulièrement aux personnes souhaitant développer des compétences d'intelligence émotionnelle.

OBJECTIFS

- Définir et comprendre le processus émotionnel
- Analyser son fonctionnement personnel
- Mettre en place des stratégies de régulation émotionnelle
- Exprimer une insatisfaction ou un besoin.

CONTENU

- Le processus émotionnel de Klaus Scherer
- Les déclencheurs de l'émotion
- Stratégies de régulation émotionnelle pour soi
- Stratégies de régulations émotionnellel pour autrui
- Communication à valeur émotionnelle positive

MÉTHODE

- Travaux et échanges en sous-groupes et en plénière
- Réflexions individuelles
- Mises en situation, cas pratiques
- Activités ludiques et pédagogiques
- Analyse de cas, simulations
- Apports méthodologiques et théoriques du formateur
- Tenue d'un journal de bord pour initier une démarche de développement personnel

MATÉRIEL

Support de cours inclus

INTERVENANTS

Formateur diplômé et professionnel du management

CONTACT



E : management@ifage.ch

T : +41 (0)22 807 3072