

PROGRAMME DE LA FORMATION
Comprendre et Gérer ses Emotions au Travail



OBJECTIFS

Renforcer son efficacité au travail par une meilleure compréhension et une gestion efficace de ses émotions.

Interagir de manière adaptée avec les clients, les collègues et la Direction.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Définition, fonctions et différents types d'émotion activées en situation professionnelle.

Mécanismes psychologiques à l'œuvre.

Conséquences lorsqu'elles sont inhibées ou bien exprimées avec démesure.

Phobie des émotions et hypersensibilité : comment trouver le juste milieu.

Gérer ses émotions de manière générale et de manière spécifique.

Différentes techniques simples de gestion des émotions.

Gérer les émotions des autres : mises en situation de cas d'interactions difficiles.

Développer son enthousiasme et sa bonne humeur au travail.

Identification de son émotion dominante, de son contrôle émotionnel, de ses schémas de fonctionnement et de ses ressources pour gérer ses tensions au travail.

MOYENS ET METHODE PEDAGOGIQUE

Apports théoriques, échanges d'expériences et tests autodiagnostic.

Etudes de cas et mises en situation professionnelles. Exercices pratiques

Des documents pédagogiques et un livret récapitulatif de la formation sont fournis.

Une présentation visuelle sous forme de diaporama accompagne le déroulement de la formation.

EVALUATION ET SANCTION DE LA FORMATION

Mesure de la satisfaction globale des stagiaires à l'issue de la formation.

Evaluation à froid sous forme de feuille de route trois mois plus tard pour évaluer l'impact des connaissances acquises sur la pratique professionnelle.

Remise d'une attestation individuelle de formation à l'issue de la formation.

PUBLIC CONCERNE

Employés, Superviseurs, Managers, Responsables d'unités ou de services

DUREE DE LA FORMATION ET MODALITES D'ORGANISATION

2 jours (14 heures)

Nombre de stagiaire maximum : 5

PREREQUIS : Aucun

QUALITE DU FORMATEUR

Carlina MAGNAN, psychologue, consultante et formatrice en compétences sociales et managériales. Diplômée de psychologie du travail, psychothérapeute et intervenante en prévention des risques psychosociaux depuis 2005, ses principaux secteurs d'intervention sont l'hôtellerie, la restauration et l'industrie.

LIEU ET DATE : à Définir

Contact:

AZUR RESSOURCES- Carlina MAGNAN

42, boulevard de la Source

06 400 Cannes

Tél. 09 81 12 36 10/ 06 89 49 94 47

Courriel : contact@azur-ressources.com

Internet : www.azur-ressources.com

N° Organisme de Formation : 93 06 06490 06