



# La gestion des émotions



SUPER  
FORMATION **S**.com

<b>Titre du stage</b>	<b>Développement personnel, gestion des émotions, assertivité</b>
<b>Contexte d'évolution</b>	Le développement personnel, la gestion des émotions et l'assertivité sont les bases d'un bon management. Il y a nécessité à investir dans ces domaines. Cette formation Développement Personnel permet de connaître ses émotions pour utiliser son intelligence émotionnelle dans la vie professionnelle.
<b>Objectifs de formation</b>	<b>Être capable de :</b> Comprendre ce que l'intelligence émotionnelle ? Connaître ses propres sentiments et émotions Apprendre à gérer ses émotions Développer ses compétences sociales Optimiser ses relations de travail Compléter la formation avec les modules e-learning offerts :
<b>Contenu pédagogique</b>	<b>Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?</b> L'importance des émotions dans le monde de l'entreprise Impact sur les performances professionnelles <b>Connaître ses propres sentiments et émotions</b> Quelles sont les émotions ressenties ? Différencier émotions positives et émotions parasites Reconnaître et comprendre les informations fournies par nos émotions <b>Apprendre à gérer ses émotions</b> Prendre du recul pour mieux appréhender la situation Savoir exprimer et/ou contrôler ses émotions pour qu'elles soient bénéfiques Développer sa palette d'émotions et de comportements <b>Développer ses compétences sociales</b> Être attentif aux réactions des autres Savoir les analyser, en mesurer l'intensité, en comprendre la raison Savoir exprimer et recevoir un ressenti, une demande, une critique <b>Optimiser ses relations de travail</b> Établir des relations positives Réagir positivement par rapport à une situation
<b>Méthodes pédagogiques</b>	Connaissance et prise en compte du terrain par le formateur. Présentation et introduction de la formation et de la demande de l'entreprise. Pédagogie interactive pour entrer dans le vif du sujet. Apports techniques pour la conduite des entretiens. Appuis pratiques de type « coaching » sur des mises en situation. Partage d'expériences. Analyse de situations concrètes. Mise en situation, et simulation sur des cas concrets avec des différents documents professionnels présentés durant la formation.

	Assimilation des nouvelles connaissances et vérifications de leurs intégrations.
<b>Modalités d'évaluation</b>	Évaluation formative à travers des partages de situations et des propositions pour apprendre à se positionner dans certaines postures, et se projeter en tant que manager qui participe à l'amélioration de la qualité des services. Questions – réponses.
<b>Les +</b>	Ce niveau de stage propose une découverte, un ancrage et un approfondissement des points abordés grâce à de nombreux ateliers. Il complète l'acquisition de connaissances et de compétences autour de l'accompagnement du développement personnel et du management par le sens et un travail spécifique sur la vision et les représentations.
<b>Public ciblé</b>	Tout personnel en position d'encadrement ayant une connaissance minimale d'un fonctionnement hiérarchique au sein de son établissement et sollicité pour s'impliquer dans la conduite des entretiens.
<b>Pré-requis</b>	Compréhension des notions basiques d'encadrements, une ouverture à l'acquisition de notions concernant les relations humaines est souhaitée. Avoir de bonnes dispositions pour s'ouvrir aux autres et se remettre en question.
<b>Spécificités</b>	Ce projet de formation peut tenir compte des spécificités que vous nous confiez.
<b>Durée</b>	2 journées de formation
<b>Dates</b>	A préciser avec vous
<b>Prix</b>	1150 euros
<b>Lieu</b>	A préciser
<b>Intervenant</b>	Pierre Bagnoly – Formateur et coach depuis 2000 et intervenant sur des formations en inter et en intra. Master 2 en Gestion des Entreprises sociales – Master 2 en Sciences Humaines. Diplôme Universitaire de Formateur. CV et références communiqués sur demande. 13 000 professionnels formés dans le cadre de la formation continue professionnelle.
<b>Référence du stage</b>	La gestion des émotions – SF PSY 1.
<b>Contact</b>	Pierre Bagnoly 06 62 26 66 67 – <a href="mailto:contact@bagnoly.com">contact@bagnoly.com</a> -

©

[www.bagnoly.com](http://www.bagnoly.com)