

ÉMOTIONS

Inviter les émotions au sein de l'entreprise

1 jour

Distanciel,
présentiel

10 pers.
max

PRÉREQUIS

Avoir suivi les fondamentaux

OBJECTIFS

1

Connaître et identifier les émotions

2

Apprendre à accueillir les émotions

3

Reconnaître le besoin caché derrière l'émotion

4

Créer des espaces pour exprimer ses émotions

PRÉSENTATION

L'époque des émotions qui restent à la porte de l'entreprise est révolue. Il est enfin accepté que nous ne pouvons pas ne pas ressentir d'émotion et que celles-ci guident nos décisions.

Encore faut-il pouvoir vivre en harmonie avec elles. Ne pas les diaboliser ni les craindre mais bien leur faire une place de choix dans notre vie.

Cette formation permet de mieux faire connaissance avec nos émotions, les comprendre et les utiliser à bon escient.

À l'issue de cette journée, vous serez capable d'accueillir vos émotions et celles des autres dans un cadre sécurisant.

PROGRAMME

- Les émotions : pourquoi ? Pour quoi ? Comment ?
- "La ronde des émotions" : les 5 émotions de base et leurs manifestations ; les reconnaître chez soi et chez les autres.
- Littérature émotionnelle : mettre des mots et de la nuance sur ses ressentis.
- L'effet iceberg des émotions
- "Mes émotions & moi" : comment gérer et digérer ses émotions difficiles.
- Les barrières à l'empathie : développer sa capacité à s'ouvrir à l'autre.
- "Leurs émotions & moi" : comment accueillir les émotions difficiles des autres.
- Sécurité psychologique : concept et enjeux.
- "Équipe émotion friendly" : les fondamentaux d'un cadre sécurisant au travail.



PUBLIC

Toute personne souhaitant créer un environnement de travail performant et épanouissant.

DATE ET LIEU

Lieu : France entière. Accueil dans un espace dédié sur site ou loué avec accessibilité PMR.

Dates : sur demande avec un délai de 15 jours minimum et sous réserve de nos disponibilités.

Vous êtes en situation de handicap ?

Nous vous accueillons de manière adaptée dans nos locaux et vous proposons un aménagement personnalisé de la prestation. Contactez notre référente handicap : nathalie@academie-audace.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- 20% apports notionnels
- 50% ateliers & échanges
- 30% mises en situation & cas pratiques
- Supports pédagogiques
- Évaluation formative, formatrice et somative, Questions orales et écrites
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid
- Feuilles d'émargement

TARIFS

Le tarif s'entend pour un groupe entre 4 & 10 personnes.

Formule Entreprises : à partir de 1 800€ HT.

Formule Association : à partir de 900€ HT.

OPTION - 150€ HT : webconférence collective d'une heure à J+45 pour partager les mises en application des apprentissages.

LES FORMATRICES

Cette formation est animée par un duo d'expertes en intelligence émotionnelle et relationnelle. Avec leurs 2 parcours de vie singuliers, elles vous offriront leurs regards croisés, leurs compétences et leur bonne humeur lors de cette journée.