

## Faire de ses EMOTIONS un ATOUT professionnel

### Public concerné

Tous niveaux, toutes fonctions.  
Chacun est concerné !

### INTRA Catalogue

France et pays francophones

Pour insertion dans le Catalogue de l'entreprise, mis à disposition du personnel.

Pour un Service ou une/des Equipe(s) constituée(s).

**De 2 à 6 participants : 2 jours**

*Si 2 ou 3 participants : nous offrons un Entretien individuel de 10-15 minutes, à chaque stagiaire.*

**De 7 à 12 participants :**

**2 à 3 jours.** La durée est décidée, en fonction du contexte, suite à un entretien téléphonique avec le Dpt Formation ou le Hiérarchique.

Une fiche préparatoire d'OBJECTIFS est adressée aux participants.

### INDIVIDUEL (au choix)

#### FORMATION

**Durée : 10 heures ♦ 2 500 €**

En présentiel ou en visioconférence (nous consulter)..

Nombre de sessions et fréquence, définis avec le stagiaire.

**OPTION : SUIVI "Forfait Temps"**, utilisé à la demande. Pour inscrire l'action dans la durée sur le terrain.

**Durée : 3 heures ♦ 750 €**

#### CURSUS Opérationnel

Nous contacter, pour clarifier le contexte et les objectifs à atteindre.

Envoi d'une proposition chiffrée.

### OBJECTIFS

**A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :**

- repérer leurs émotions "ressource" et les stimuler à bon escient,
- Identifier les émotions "limitantes" et leur trouver des alternatives,
- se préparer de façon optimum aux situations qui peuvent représenter un enjeu important,
- adopter une attitude constructive vis à vis des réactions émotionnelles de leurs interlocuteurs.

### THEMES pouvant être abordés

#### Comprendre et évaluer son fonctionnement émotionnel

Comprendre le rôle des émotions et savoir situer clairement leurs déclencheurs pour construire des réponses adaptées

Identifier les 4 émotions de bases et les sentiments associés

Repérer comment il exprime les émotions qu'il manifeste le plus souvent

Evaluer leur influence sur son comportement quotidien et sa performance professionnelle.

#### Maîtriser ses émotions "limitantes"

Identifier et assouplir les "croyances", règles, facteurs d'émotion limitantes

Prendre de la distance émotionnelle dans les situations délicates par la dissociation

Utiliser sa respiration pour garder ou retrouver son calme, en toutes circonstances.

#### Libérer son potentiel de succès

Repérer ses émotions "ressource" et savoir en tirer parti aisément grâce à l'ancrage

Privilégier un système de pensées créateur de confiance et de sérénité

Utiliser la force des émotions pour préparer et créer ses succès

#### Faire de ses émotions un atout relationnel

Savoir exprimer son ressenti, ses besoins de façon respectueuse et constructive

Repérer les comportements motivés par des émotions limitantes et savoir y répondre par une attitude adaptée

Faire preuve d'empathie vis à vis du ressenti de ses interlocuteurs et les aider à exprimer leur besoin

Savoir faciliter chez ses interlocuteurs le recours à des émotions "ressource".