

# Les émotions au travail : les gérer pour interagir efficacement

Outils de gestion émotionnelle pour diminuer l'impact des émotions sur la performance individuelle et collective.

Il n'est pas toujours aisé de garder une posture professionnelle. Cela nécessite une bonne gestion émotionnelle afin de faciliter les interactions au sein de son équipe. La gestion émotionnelle s'apprend, pour maintenir des relations saines et efficace de travail.



2 jours



14h



INTER : 700 €  
INTRA : nous consulter

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre ses émotions et celles de son équipe
- ✓ Rester professionnel en maintenant un équilibre émotionnel
- ✓ Interagir avec intelligence émotionnelle au sein de son équipe



Programme en PDF

### LES +

- ✓ Contenu adapté au quotidien de l'entreprise
- ✓ Boîte à outils d'exercices
- ✓ Approche dynamique et bienveillante

## PROGRAMME

### PARTIE 1 - Comprendre ses émotions et celles de son équipe

**Séquence 1 :** Décoder le langage émotionnel

**Séquence 2 :** Comprendre le mécanisme émotionnel : du déclencheur au comportement

### PARTIE 2 - Rester professionnel en maintenant un équilibre émotionnel

**Séquence 3 :** Décharger le trop plein émotionnel pour garder une pleine maîtrise de soi

**Séquence 4 :** Se protéger des émotions extérieures pour rester productif

### PARTIE 3 - Interagir avec intelligence émotionnelle au sein de son équipe

**Séquence 5 :** Faire passer un ressenti émotionnel

**Séquence 6 :** Accueillir l'émotion de l'autre

**Séquence 7 :** Faire face aux conflits

**Séquence 8 :** Gérer les peurs irrationnelles

### METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Alternance théorie et pratiques
- ✓ Echanges interactifs
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Support de cours

### CONTACT



06.87.06.71.90



lesailedudeveloppement@gmail.com

## NOS AUTRES FORMATIONS

Spécialisation Efficacité professionnelle

### CONFIANCE EN SOI AU TRAVAIL



### STRESS AU TRAVAIL



### CHANGEMENT AU TRAVAIL



BESOIN  
D'INFORMATIONS  
COMPLEMENTAIRES ?

✉ [lesailedudeveloppement@gmail.com](mailto:lesailedudeveloppement@gmail.com)

☎ 06.87.06.71.90

CATALOGUE 2018  
à télécharger

