

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES AU TRAVAIL

Public

Entre 6 et 12 participants. Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de mieux se connaître, et souhaitant gagner en efficacité et enrichir ses relations interpersonnelles.

Prérequis

Aucun prérequis.

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'accueillir et d'exprimer leurs émotions et de s'ajuster à celles des autres en vue d'améliorer la qualité relationnelle et la performance collective.

Plus précisément, ils sauront :

- Reconnaître, accueillir et exprimer leurs émotions
- Développer leur empathie
- Mieux gérer les situations à fort enjeu émotionnel
- Nourrir des relations de qualité respectueuses de chacun

Formatrice

Cette formation est animée par Lydia Hirtz, Psychologue.

Modalités pratiques

2 jours sur site.

Validation

Afin de vérifier l'atteinte des objectifs de cette formation, les modalités suivantes sont prévues :

Durant la formation : exercices, ateliers, quizz, mises en situations, études de cas.

À l'issue de la formation : auto-évaluation par le stagiaire sur ses prises de conscience, connaissances, progrès. Un bilan à chaud à la fin du dernier jour ainsi qu'à deux mois après la formation permettent d'évaluer l'atteinte des objectifs.

Méthodologie

Des **stagiaires acteurs de leur formation** : questionnaire en amont pour coller au plus près des réalités et des attentes de chacun, retours de terrain, partages d'expériences et de bonnes pratiques.

Une **pédagogie participative** (mises en situation, ateliers, études de cas) portée par une dynamique de groupe porteuse (groupe entier, travaux en sous-groupes).

Une **pédagogie pragmatique** (mises en situation, fiches méthodes), nourrie d'éclairages théoriques.

Une **approche vivante et ludique** centrée sur l'expérimentation, l'échange de pratiques, l'alternance de temps collectifs et individuels.

Remise à chaque stagiaire d'un livret pédagogique et de ressources pour aller plus loin.

Déroulé

Jour 1

- Comprendre la physiologie et la psychologie des émotions
- Identifier les émotions, leur rôle et leur importance dans le monde professionnel
- Renforcer ses compétences émotionnelles intra personnelles : savoir accueillir et reconnaître
- Apprendre à réguler ses émotions : principales techniques de régulation des émotions

Jour 2

- Renforcer ses compétences émotionnelles interpersonnelles : communiquer ses attentes et besoins
- Savoir maîtriser les leviers de la Psychologie Positive : impact du renforcement positif
- Apprendre à gérer les situations à fort enjeu dans la relation à l'autre : inconfort, désaccord, conflit latent, conflit ouvert.
- Élaborer sa « fiche progrès »

Prix

Formation inter : 2 jours -> 1400 euros

Formation intra : Forfait 2 jours -> 2700 euros (12 pers. maximum)

Les tarifs sont euros HT et hors frais annexes (location salle, restauration ...)

Lieu

Bordeaux - Les dates et le lieu précis seront indiqués sur la convocation.

Contact

Pour en savoir plus : ☎ 06 87 73 42 23 - @ lydiahirtz@loya.fr - www.loya.fr

Délai d'accès

L'organisme de formation Loya s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative aux formations proposées. Après un premier échange autour de vos besoins et attentes, nous envisageons ensemble le format et la date qui vous conviennent le mieux. La mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande, sauf cas particulier.

Accessibilité / Handicap

Nos formations sont ouvertes à tous les publics, et ont lieu dans des locaux "Accessible PMR". Selon les situations de handicap qui pourraient se présenter, nous vous invitons à prendre contact avec nous en amont de la formation, afin d'adapter au mieux la pédagogie proposée. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter.

