

DE 511 – Gérer ses émotions pour un mieux-être professionnel et personnel

- 1 jour -

Public concerné :

Toute personne désireuse de comprendre et d'agir sur son émotionnel.

Objectifs :

Être capable:

- D'interpréter ses émotions et leur principe de fonctionnement.
- D'utiliser les approches de gestion de l'émotionnel.
- D'utiliser des techniques pour affronter les situations émotionnelles.

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Durée

(7 heures)



Prix inter *

670 € HT / pers

Devis intra individuel & forfait groupe sur demande

Les points forts

- Une **approche pragmatique** et simplifiée.
- Des **outils** et **exercices** pratiques.

Programme de la formation

1. Comprendre les émotions et leur fonctionnement.

- Définir le principe des émotions et son rôle.
- Identifier les bases du fonctionnement cérébral.
- Identifier les impacts des émotions sur nos comportements et actions.

2. Reconnaître et identifier ses émotions.

- Décrypter les émotions pour mieux les gérer.
- Comprendre le sens des émotions de base.
- Utiliser l'échelle des émotions.

3. Utiliser les techniques cognitives et physiques favorisantes.

- Utiliser la visualisation positive et la dissociation.
- Utiliser la respiration et la pleine conscience.

4. Développer son intelligence émotionnelle.

- Définir l'Intelligence Emotionnelle.
- Développer son I.E au quotidien.
- Utiliser le processus de gestion par l'I.E. en communication.

Le + CD COACHING

Vous bénéficiez d'une heure de soutien d'intégration des connaissances **incluse**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.



Contact :

Tel 06 38 70 89 19
contact@cdcoaching.fr

* Calendrier des dates inter disponible sur cdcoaching.fr