

New

GERER LES EMOTIONS LIEES AUX CONFLITS

Durée : 14H00

Prix : 990€ HT/ 1188€ TTC

Forfait intra : **Nous consulter**
(maximum 12 participants)

Les objectifs de la formation

- Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables.
- Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres.
- Renforcer votre équilibre émotionnel.
- Mieux gérer les tensions et les conflits.

A qui s'adresse cette formation ?

Ce stage est idéal pour les managers, responsables RH, consultants et coachs médiateurs ainsi que tout professionnel qui cherche à comprendre et à gérer leurs propres émotions ainsi que celles des autres dans un contexte professionnel.

Programme

L'impact des émotions en situation professionnelle

- Identifier l'importance des émotions dans l'entreprise.
- Repérer les interactions entre émotions, conflits et confiance.
- Développer efficacement son équilibre émotionnel.
- Comprendre des situations conflictuelles simples.

Porter un regard neuf sur les émotions

- Comprendre le rôle du cerveau et la place des émotions.
- Analyser les émotions et les messages qu'elles transmettent
- Utiliser ses émotions pour se comprendre et comprendre les autres

Développer son équilibre émotionnel

- Développer sa conscience émotionnelle.
- Vivre les émotions.

- Gérer les réactions émotionnelles incohérentes.
- Développer la confiance en soi.

Résoudre les situations conflictuelles

- S'approprier une méthodologie de résolution de conflit.
- Savoir faire face.
- Mettre en place des comportements préventifs du conflit.

Développer sa capacité à se maîtriser

- Apprendre à se maîtriser.
- Gérer sa colère.
- Identifier et comprendre l'origine de la colère.
- Faire face à son propre sentiment de colère.
- Faire face à la colère de l'autre.
- Repérer les fondements de la maîtrise de soi.

Les points forts de la formation

Approche Holistique : Abordez les émotions sous tous leurs aspects – de leur impact en entreprise à la gestion personnelle de ses émotions

Outils Pratiques : Apprenez à utiliser des techniques concrètes pour gérer les situations conflictuelles et développer un équilibre émotionnel.

Développement Personnel : Renforcez votre capacité à faire face aux émotions difficiles, améliorant ainsi vos interactions professionnelles et personnelles.

Attestation de Fin de Formation : Obtenez une attestation reconnaissant vos nouvelles compétences en gestion émotionnelle et en résolution de conflit

Certificat

Cette formation non certifiante est non éligible au CPF.

Une attestation de fin de formation vous sera délivrée à l'issue de la formation.

Session 2024

Session de formation des 26 au 27 mars 2024 de 9H à 17H (Parcours 100% distanciel)