

Maîtriser et utiliser ses émotions

Comprendre le rôle des émotions est un atout majeur pour gérer les relations professionnelles (clients, collègues, collaborateurs,...). Comment situer leurs déclencheurs pour libérer son potentiel, en privilégiant un système de pensées créateur de confiance et de sérénité... L'enjeu est d'apprendre à utiliser la force de ses émotions pour mieux vivre les interactions et améliorer la coopération.

OBJECTIFS

- Identifier les situations professionnelles avec une forte implication et situer le rôle des émotions
- Mieux gérer ses émotions
- Renforcer son équilibre émotionnel afin d'améliorer la coopération et les interactions

PROGRAMME

Un regard nouveau sur la palette de ses émotions

- Comprendre le rôle et les fonctions des émotions
- Repérer le lien entre : émotions, stress et confiance en soi
- Identifier :
 - > L'impact des émotions sur les relations
 - > Les processus de coopération
 - > La performance

Vivre ses émotions, les accueillir et les accepter

- Reconnaître les mécanismes émotionnels et leurs impacts (autodiagnostic)
- Comprendre et accepter ses émotions
- Définir son plan d'action personnel

L'émotion comme outil de repérage pour comprendre les relations au travail

- Capter l'information fournie par l'émotion
- Evaluer l'adéquation de ses émotions au contexte
- Identifier les dysfonctionnements
- Evaluer la portée de ses émotions pour les guider

Développer son intelligence relationnelle : l'émotion, une ligne de conduite

- Utiliser les techniques de dissociation et de désensibilisation
- La juste proximité avec les autres et l'empathie
- Savoir lâcher prise : le corps et l'esprit
- Mettre en œuvre son plan d'action personnel d'utilisation de ses émotions

 **2 jours**

prix par participant

1 460 €HT

code formation : EF14

option restauration

18 € par jour



PRESENTIEL

LES + TANIT FORMATION

- Techniques et méthodes qui invitent à explorer ses ressources personnelles
- Entraînement et mises en situation

POUR QUI ?

- Managers
- Agents de maîtrise
- Assistants

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

SESSIONS

Paris

- 13-14 mai 2025
- 17-18 juin 2025
- 23-24 sept. 2025
- 7-8 oct. 2025
- 18-19 nov. 2025
- 2-3 déc. 2025

STAGE / FORMATION

BULLETIN D'INSCRIPTION

Intitulé _____
 Code _____
 Date _____ Lieu _____
 Prix HT _____ + TVA (taux en vigueur de 20%) _____ Prix TTC _____
 Nombre de repas _____ Prix total des repas _____

ENTREPRISE

Raison sociale _____
 N° SIRET _____ N° TVA _____ Effectif _____
 Adresse _____
 Tél. _____ Fax. _____

Responsable Formation

M. Mme
 Nom _____ Prénom _____
 Fonction _____ Tél.(ld) _____
 Email _____

PARTICIPANTS

M. Mme
 Nom _____ Prénom _____
 Fonction _____ Tél.(ld) _____
 Email _____

FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur votre facture ?

Oui Non
 Si oui, numéro _____

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui Non

Numéro de prise en Charge _____

Adresse de votre OPCA _____

Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.

RÈGLEMENT

Ci-joint un chèque de _____ € TTC
 (à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

CIC PARIS MOGADOR
FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337 BIC : CMCIFRPP

Nom _____
 Prénom _____

Date _____

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)