

Objectifs :

- Identifier et mieux comprendre son propre mode de fonctionnement émotionnel
- Acquérir le réflexe de prendre du recul par rapport à ses émotions et celles de ses interlocuteurs
- Transformer ses émotions en alliés et non en obstacles
- Expérimenter une boîte à outils pour aborder ses émotions de manière créative et constructive

Contenu :

- **Mécanismes physiologiques et psychologiques des émotions**
- **Fonctions positives des émotions : peur, colère, envie, tristesse ...**

Outils physiques pour maîtriser ses émotions

- Respiration, relaxation dynamique, enracinement, techniques de protection

Outils mentaux pour transformer ses émotions en alliées

- Observation fine, accueils du message de l'émotion, visualisation, force de l'intention

Techniques de communication pour un quotidien professionnel apaisé

- Comment désamorcer les tensions émotionnelles
- Utilisation de la force de persuasion des émotions

Trousse de secours personnalisée

Durée : 2 jours

Public et prérequis : Tout public - aucun prérequis

Tarif : Sur devis

Délai : Un délai de 4 semaines est nécessaire pour planifier et organiser la formation dans les meilleures conditions.

Pédagogie Quilotoa :

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

Évaluation :

Évaluation permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation.

En fin de formation : sur un exercice de synthèse.

Après la formation : via un formulaire en ligne.

Personnes en situation de handicap :

Notre siège accueille des personnes à mobilité réduite.

Pour de plus amples renseignements, contactez notre référente handicap

n.barbey@quilotoagroup.com