Programme de Formation

Gérer ses émotions

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout collaborateur d'une même organisation

Objectifs pédagogiques

Parce que nos émotions influencent nos décisions et nos interactions, elles peuvent être perçues comme des obstacles : sources de stress, de malentendus ou de réactions disproportionnées dans le milieu professionnel.

La formation **« Gérer ses émotions »** a été conçue pour aider vos collaborateurs à **reprendre le contrôle de leur paysage émotionnel** et à **renforcer leur sérénité au travail**.

Grâce à une approche pratique et concrète, ils apprendront à :

1. Prendre du recul par rapport à leurs émotions et celles de leurs interlocuteurs
2. Appréhender leur propre mode de fonctionnement émotionnel
3. Faire de leurs émotions des alliées et non des obstacles
4. Utiliser une boîte à outils pour aborder leurs émotions et celles de leurs interlocuteurs de manière constructive
5. Appliquer ces outils en situations professionnelles confrontantes

Description

Cette formation est fondée sur une **approche active et expérientielle**, favorisant l'ancrage des apprentissages et **personnalisable en fonction de vos besoins**.

Cette flexibilité s'articule autour :

- **D'apports méthodologiques ciblés** couvrant des domaines essentiels tels que: *le processus émotionnel, l'accueil des ressentis, les émotions au service de la communication interpersonnelle, réduire la charge mentale, personnaliser sa boîte à outils…*
- **De jeux de rôles/Mises en situation** pour s'entraîner, avec analyse et débriefing
- **D'exercices pratiques**
- **D'outils physiques et mentaux**
- **Diagnostic individuel**

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

1.Une pédagogie de l'action

Appuyée sur notre **"trépied du progrès"**, elle est active et pratique, et vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques ainsi que des méthodes sont transmis de manière interactive et complètent les nombreux exercices pour aider à l'appropriation du contenu.

2. Des sources multiples

Issue de différentes approches notamment **des techniques théâtrales**, l'école de *Palo Alto*, la *Psychologie positive*, elle vise la valorisation des ressources individuelles pour leur mise en oeuvre dans le contexte professionnel de nos apprenants.

3.Une personnalisation des apprentissages

Avec notre systématisation des feedback après un exercice synthèse *(en précisant les points de force et les axes de développement, selon une grille préétablie).*

Moyens et supports pédagogiques

Des supports de formation sont remis aux participants. Sous forme de **fiches récapitulatives**, ils contiennent les **principaux concepts** que nos formateurs vont délivrer pendant la formation. Le plus souvent, elles sont au format **digital (pdf)** et sont adressées par mail. Dans certains cas, il peut s'agir de **documents papier**.

Si la formation se déroule dans nos locaux, notre bibliothèque, forte de plus de **200 livres**, est à la disposition de nos participants, en libre accès. Notre équipe est également disponible pour un **partage d'expérience** avec nos participants.

Moyens matériels pour nos formations : Concernant les salles, nous recommandons une superficie de 40m2 minimum avec un mobilier modulable afin de faciliter la mise en place de notre pédagogie (exercices et mises en situation). Un PaperBoard et du matériel de projection complètent nos besoins pour toutes nos formations en présentiel.

Modalités d'évaluation et de suivi

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

Informations sur l'accessibilité

Pour toute demande relative à l'accessibilité ou à des besoins spécifiques concernant une personne en situation de handicap, que la formation Quilotoa soit réalisée dans nos locaux ou chez nos clients, nous vous prions de bien vouloir contacter **Nathalie BARBEY** au **01 47 48 18 18** ou par courriel à l'adresse **n.barbey@quilotoagroup.com**. Cela permettra au formateur d'ajuster les conditions de son intervention.