

La gestion des émotions s'avère très efficace pour **garder une capacité de réflexion intacte** quelle que soit votre situation professionnelle. Accompagné par un coach certifié, vous découvrirez les moyens de choisir une attitude ou une stratégie appropriée en réponse à votre environnement. Vous identifierez **vos points forts** et axes d'amélioration, vous pourrez ainsi identifier et comprendre les émotions **de vos collaborateurs** afin de vous adapter à eux ce qui vous permettra **de renforcer votre influence, d'améliorer votre performance et celle de votre équipe.**

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre conscience de la place des émotions au quotidien
- Découvrir ses émotions et apprendre à les exprimer
- Savoir utiliser ses émotions dans une meilleure relation à soi et aux autres pour développer sa communication et sa performance

## LE PROGRAMME

Au cours de la formation, chaque participant apprendra à :

### 1. Découvrir les principales émotions pour décoder les processus émotionnels

- Prendre conscience de la place des émotions
- Comprendre le rôle des émotions en situation professionnelle
- Outil pratique :
  - Animation en fonction de l'expérience des stagiaires

### 2. Identifier ses émotions pour une meilleure compréhension de soi et des autres

- Analyser ses propres émotions
- Définir ses zones de confort et d'inconfort
- Identifier les émotions de ceux qui vous entourent
- Outil pratique :
  - Profil comportemental du type « modèle de Spranger »

### 3. Utiliser ses émotions pour améliorer ses relations professionnelles

- Développer son intelligence émotionnelle
  - Savoir utiliser ses émotions
  - Découvrir l'utilisation de ses émotions cachées
- Adapter son style managérial en fonction des émotions et des profils comportementaux de vos collaborateurs (en lien avec le modèle Hersey & Blanchard)
  - Développer vos relations commerciales en fonction des émotions de vos interlocuteurs
- Outils pratiques :
  - Utilisation de cas pratiques vécus par les participants

## LES PLUS DE LA FORMATION

- **Chaque participant disposera d'un profil comportemental personnalisé** et confidentiel. Profil inclus dans cette session de formation
- Formation animée par un coach certifié
- Mise en situation pour dévoiler ses émotions

## UNE FORMATION EN 4 ÉTAPES



vous êtes

Manager,  
responsable d'équipe,  
cadre fonctionnel et  
opérationnel, RH

3380 EUROS HT  
8 À 10 PERSONNES