

STAF-B2B-07 / FORMATION ENTREPRISES

Intelligence émotionnelle & gestion des émotions

Mieux identifier et réguler ses émotions dans les situations professionnelles.

DURÉE
1 jour (7 heures)

EFFECTIF CONSEILLÉ
6 à 12 participants

TARIF
Sur devis

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, tout salarié en relation régulière avec d'autres personnes.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis spécifique.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Mieux identifier et réguler ses émotions dans les situations professionnelles.

COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses émotions et celles d'autrui
- Comprendre l'effet des émotions sur ses décisions et relations
- Réguler une réaction émotionnelle à chaud
- Utiliser l'émotion comme information utile
- Adapter sa réaction selon le contexte professionnel

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Ateliers réflexifs, mises en situation, travail sur des cas anonymisés.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Analyse d'une situation vécue et d'un plan d'ajustement, présentés en groupe.

VALIDATION

Attestation de fin de formation délivrée par STAF Academy.

PROGRAMME

1 — Le rôle des émotions au travail
- Fonction des émotions dans la relation professionnelle

2 — Identifier ses propres déclencheurs
- Repérer ses réactions émotionnelles types

3 — Repérer les émotions chez ses interlocuteurs
- Signaux verbaux et non verbaux

4 — Réguler une réaction à chaud
- Techniques de régulation immédiate

5 — Utiliser l'émotion comme information utile
- Transformer l'émotion en levier d'action

MISE EN PRATIQUE

Analyse individuelle d'une situation professionnelle marquante, restituée en groupe de façon anonymisée si besoin.

MOYENS & SUPPORTS

Grille d'identification des émotions, cas pratiques.

Durées et effectifs indicatifs, ajustables selon le besoin. Modalités : page 22.