



Formation sur 14h

2 jours

8h-12h et 13h-16h



INTER 58.000CFP p/p



Toute personne souhaitant comprendre et agir sur ses comportements et ressentis

Aucun pré requis n'est demandé.



Pédagogie active

Apprentissage de techniques simples et immédiatement applicables. Mise en situation en cours de formation

L'évaluation des acquis sera présentée sous forme d'auto-évaluation de la progression des compétences.



Formateur depuis plus de 20 ans. Diplômé de psychologie, des sciences de l'éducation et de didactique des langues. Patrick a un parcours professionnel alliant une expérience en service d'accueil d'urgences et de réanimation exigeant de faire face à l'agitation et au stress.



Sophie/ Sylvie

Tel. 410 400

Info@scienteo.com

s.molinier@scienteo.com

Soft Skills

Réguler ses émotions en contexte professionnel

Objectifs

- Comprendre les déterminants de ses émotions et comportements au travail pour mieux les réguler.
- Identifier les sources professionnelles activatrices d'émotions pour mieux gérer ses relations professionnelles et gagner en efficacité dans ses tâches quotidiennes
- Mettre en place un programme de changement individuel.

Déroulé pédagogique

✦ Origines des émotions

- Origine et régulation des émotions.
- Connaître les déterminants de nos émotions

✦ Comprendre pour mettre en place une approche adaptée en entreprise

- Pourquoi réguler plutôt que contrôler
- Agir sur les pensées. Repérage des pensées automatiques
- Comment modifier un comportement non souhaitable
- Interrelations cognitions-croyances-affects-comportements-physiologie
- L'équation comportementale
- Estime de soi/anxiété/colère/culpabilité...
- Rôle des actions dans le processus de changement
- Approche motivationnelle en contexte professionnel
- Relation besoin-émotion
- Quelle place pour les émotions dans le monde du travail ?

✦ Les outils

- Outils cognitifs de régulation des émotions dans le contexte professionnel
- Approche et outils comportementaux
- Introduction à quelques techniques utilisables en situation professionnelle : relaxations rapides, technique respiratoire, remédiation cognitive, etc.
- Place prépondérante de l'hygiène de vie pour mieux vivre ses émotions en contexte professionnel ; bilan individuel
- Règles et stratégies pour un changement efficace
- Accueillir et se servir de ses émotions au travail ; nourrir les besoins sous-jacents
- Reprendre le contrôle et la responsabilité de nos émotions et de nos actions