Comment rester professionnel avec ses émotions ?

Managers | Petit groupe

- Vous aurez des clés pour comprendre vos réactions émotionnelles et celles des autres.
- Vous pourrez mieux faire face aux comportements d'agressivité des tiers.
- Vous serez plus à l'aise pour libérer votre créativité.

2 JOURS

→ **17, 18 octobre 2024**

1475.55€ HT

Adhérents Ifis / Snitem / Fébéa

Code produit : **EMO**

Formation de deux jours :

1ère journée : 9h30 - 18h00
2ème journée : 9h00 - 17h00

INFORMATION :
Cette formation est programmée une seule fois dans l'année pour garantir une préparation approfondie des contenus pédagogique et assurer une expérience d'apprentissage optimale.

PROGRAMME

Pourquoi ce stage ?

- Les managers doivent faire face à de nombreuses situations professionnelles qui font émerger en eux des émotions encombrantes voire déstabilisantes. Lorsque celles-ci sont repérées et bien gérées, elles sont source de développement personnel et professionnel.
- Les managers peuvent apprendre à tirer parti de leurs émotions. L'émotion est une information sur soi, ses besoins, ses valeurs et la nature de la relation avec autrui.
- Il s'agit ici de comprendre qu'il est possible d'utiliser cette source d'énergie pour développer son intelligence relationnelle et garder confort et plaisir à travailler.

Définir les émotions

- L'émotion, une information précieuse
- La palette des émotions
- Les 3 cerveaux et leur fonctionnement

Repérer les émotions

- Mettre des mots sur les émotions
- Faire le tri des émotions
- Relier les émotions avec les besoins

S'adapter et être plus intelligent dans ses relations avec autrui

- La notion d'adaptation
- Les différents types de stratégie pour faire face
- L'élaboration de stratégies personnelles

Développer sa créativité au travail

- La notion de créativité au travail
- Le mécanisme de la créativité
- Les différentes façons d'entretenir sa créativité

La non-maîtrise des émotions au travers de l'agressivité

- Distinguer violence, agressivité et colère
- Décoder le pourquoi du comportement agressif
- Les différentes stratégies et les réponses possibles
- La gestion relationnelle de la violence
- Prévenir les agressions
  - Le dispositif de prévention
  - Le plan d'intervention
  - La procédure de « l'après-coup »

PROGRAMMATION

17, 18 octobre 2024
BOULOGNE-BILLANCOURT

TARIFS

1475.55 € H.T Adhérents Ifis / Snitem / Fébéa
1639.50 € H.T Industries de santé et cosmétique
2131.35 € H.T Prix public

CONTACT

Aurélie TRICARD
01 41 10 26 22
a.tricard@ifis.fr

Programme déclinable en intra, pour vos seuls salariés.
Merci de nous contacter.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre la « mécanique » émotionnelle.
Repérer ses émotions pour mieux les gérer.
Élaborer des stratégies d'adaptation ou les enrichir.
Comprendre le lien entre les émotions et l'intelligence pour économiser l'énergie et être efficace.
Utiliser ses émotions pour développer sa créativité et résoudre les problèmes complexes du quotidien.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui souhaite mieux comprendre ses émotions pour en tirer parti et en faire une source de développement personnel et professionnel.

INTERVENANTS

Valérie POUBELLE

Issue d'une formation d'économiste et de psychologue du travail, elle s'interroge sur la façon la plus efficace de développer l'intelligence au travail. Formatrice depuis plus de vingt ans, elle travaille sur les problématiques d'usure mentale et d'épuisement professionnel, anime des groupes de parole et d'écoute, coache des professionnels de haut niveau. Actuellement directrice associée d'une société de conseils en organisation et en management.

ou

Philippe BARRE

Consultant-formateur depuis plus de quinze ans, il est spécialisé dans les approches liées aux problématiques de communication et de la relation : gestion des émotions, des conflits, de l'agressivité, du stress, affirmation de soi, etc. Passionné de psychologie, il est formé et certifié à plusieurs approches. Il partage son temps entre la formation, le conseil, le coaching et l'accompagnement individuel en psychothérapie.

PÉDAGOGIE

Méthode I La méthodologie est participative et est structurée autour d'exposés théoriques, d'exercices pratiques, d'études de cas, de mises en situation, de brainstorming, de la confrontation de l'expérience de chacun, et de jeux de rôles.

PRÉ-REQUIS

Prérequis : AUCUN.
Chaque formation donne lieu à l'envoi d'une attestation de fin de formation. En cas d'évaluation des acquis, les résultats sont communiqués.

PROGRAMMATION

17, 18 octobre 2024
BOULOGNE-BILLANCOURT

TARIFS

1475.55 € H.T Adhérents Ifis / Snitem / Fébéa
1639.50 € H.T Industries de santé et cosmétique
2131.35 € H.T Prix public

CONTACT

Aurélie TRICARD
01 41 10 26 22
a.tricard@ifis.fr

Programme déclinable en intra, pour vos seuls salariés.
Merci de nous contacter.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Formation mixte pharma et/ou dispositif médical et/ou cosmétique favorisant le partage intersectoriel d'expérience entre industries de santé.

Les locaux de l'Ifis sont accessibles aux personnes en situation de handicap
Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les modalités d'accès requises.

TAUX DE SATISFACTION

100 %

PROGRAMMATION

17, 18 octobre 2024
BOULOGNE-BILLANCOURT

TARIFS

1475.55 € H.T Adhérents Ifis / Snitem / Fébéa
1639.50 € H.T Industries de santé et cosmétique
2131.35 € H.T Prix public

CONTACT

Aurélie TRICARD
01 41 10 26 22
a.tricard@ifis.fr

Programme déclinable en intra, pour vos seuls salariés.
Merci de nous contacter.