

UTILISER LES EMOTIONS POUR ACCROÎTRE SON BIEN-ÊTRE ET SA PERFORMANCE AU TRAVAIL

PUBLIC

Tout public

PRE-REQUIS

Etre capable de communiquer oralement et par écrit en français

NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 à 8 participants

DATES ET LIEU DE LA FORMATION :

1 journée

Date : 28 janvier 2019

Lieu :

La Passerelle 40 boulevard Limbert
84000 Avignon

MODALITES D'ORGANISATION

Formation en présentiel d'une durée de 7h

INTERVENANTE

Marie PONS-RAMELLS
Ingénieure agricole et titulaire d'un Master en sciences de l'éducation « Consultant-Coach »
Expérience de 8 ans en tant que formatrice et de 13 ans dans l'accompagnement à la création d'entreprise

TARIF :

40€HT/jour/personne

Organisme non assujetti à la TVA

OBJECTIFS

La formation a pour objectif de :

- Identifier son rapport aux émotions
- Comprendre le fonctionnement des émotions d'un point de vue biologique
- Apprendre à observer, reconnaître et utiliser les émotions en situation professionnelle

CONTENUS

- 1) Evaluation diagnostic
 - Repérer le rôle et la place actuelle des émotions dans le quotidien des participant.es
 - Identifier ses croyances vis-à-vis des émotions
- 2) Comprendre le fonctionnement biologique des émotions
 - Les manifestations corporelles et psychiques des émotions
 - Les liens entre le corps et le cerveau
 - Emotions et changements
 - Emotions et besoins
- 3) Les émotions au travail = quelles applications possibles ?
 - Explorer et mesurer les risques et les opportunités à prendre en compte les émotions au travail.
- 4) Le langage non verbal = le langage des émotions
 - Exercices pratiques d'observation du langage non verbal.
- 5) Emotions et assertivité
 - Accepter et identifier ses émotions en situation
 - Communiquer clairement une demande à partir de ses besoins
 - S'exercer à formuler une critique constructive et valorisante
- 6) Evaluation individualisée et critériée des apprentissages

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports de contenus, de retour sur sa pratique et de mises en situation. Analyses individuelles et en groupe des situations travaillées.
- Prise en compte des préaquis et prérequis de chaque participant.e, personnalisation à partir des besoins de chacun.e.

EVALUATION DE LA FORMATION

- En fin de formation, évaluation des apprentissages sous forme de mise en situation.
- Les participant.e.s évaluent à chaud et par écrit la formation
- Une attestation de formation est transmise à la fin de la formation