

<h2 style="color: red;">Gestion des émotions</h2>	<p>Durée : 2 jours</p> <p>Prix : 990,00€</p>
<p>Objectifs :</p> <p>Mieux connaître ses émotions pour mieux les gérer. Décrypter les émotions de vos interlocuteurs pour éviter les situations difficiles.</p> <p>Programme :</p> <p>Comprendre le fonctionnement des émotions Identifier les grandes émotions Décrypter le processus émotionnel Décoder les principales émotions pour mieux les accepter Comprendre l'impact des émotions sur ses relations et sa performance</p> <p>Développer sa conscience émotionnelle Sentir, explorer ses émotions Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées Exprimer et partager son ressenti émotionnel Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude d'empathie</p> <p>Gérer ses émotions Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation, de désensibilisation Gérer les émotions d'arrière-plan en satisfaisant ses besoins Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme</p> <p>Utiliser ses émotions pour mieux communiquer S'affirmer au quotidien : devenir un bon « pilote de soi » Renoncer à la perfection, afficher sa différence Cerner les limites à ne pas dépasser, apprendre à ne pas se laisser déborder Savoir dire non positivement Accueillir les critiques avec tranquillité Etre souple et ferme à la fois: savoir s'adapter</p>	<p>Public concerné :</p> <p>Toute personne souhaitant canaliser ses émotions pour mieux gérer son quotidien</p> <p>Lieu :</p> <p>À déterminer</p> <p>Pré-requis :</p> <p>Technique d'animation :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Alternance de théorie et de pratique . Accompagnement . Etudes de cas . Exercices . Mises en situation . Retour d'expériences . Jeux de rôles