

Gérer ses émotions afin de gagner en efficacité professionnelle

Public concerné : tout public

Durée de la formation :

3 jours espacés dans le temps pour permettre une mise en application progressive des outils proposés (ou 2 + 1 jour)

Pré-requis :

Aucun

Objectifs :

- Gérer leurs émotions
- Savoir adopter un comportement et un positionnement adéquats à l'efficacité professionnelle
- Définir ses priorités en différenciant l'urgent et l'important
- Apprendre à gagner en confiance et en aisance relationnelle

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques suivis d'une mise en pratique immédiate
- . Visualisation externe (méthode visuelle pour montrer ce qui est en jeu au sein des relations)
- . Travail à partir des **situations vécues par les participants**
- . Fixation d'objectifs de mises en application des outils proposés à chaque fin de journée de travail et analyse des retours en début de journée suivante

Moyens matériels :

- Salle sans tables
- Tableau blanc et tableau papier
- Chaises

PROGRAMME

Différencier stress positif et stress négatif

1ère partie : Les phénomènes émotionnels

1. Qu'est-ce qu'une émotion ?
2. Découvrir les origines possibles et l'utilité des émotions
3. Gérer ses émotions afin de rester efficace

2ème partie : S'approprier des outils de communication relationnelle

1. Repérer les réflexes du langage générateurs de malentendus relationnels
2. Appliquer un mode de communication responsabilisant
3. Passer de l'affrontement à la confrontation des points de vue dans les échanges professionnels

3ème partie : Mettre en place une gestion du temps de travail

1. Programmer son activité en tenant compte des imprévus possibles
2. Différencier l'urgent de l'important afin de clarifier ses priorités
3. Savoir organiser son temps et maintenir une maîtrise de celui-ci

4ème partie : Gagner en confiance

1. Savoir se recentrer sur ses compétences
2. Oser un positionnement calme et affirmé : apprentissage indispensable
3. Mettre en place des règles d'hygiène relationnelle pour le respect de soi et dans le respect de l'autre

Philippe COUTIN
M 06 18 32 49 56