

# GERER SES EMOTIONS POUR MIEUX COMMUNIQUER

*Gagnez en aisance et en professionnalisme en tirant profit de votre intelligence émotionnelle*

## Objectifs pédagogiques de la formation

- Découvrir l'intelligence émotionnelle
- Gagner en aisance et en confiance dans la communication
- Maîtriser son émotivité et ses réactions
- Connaître ses émotions pour mieux les gérer et moins les subir

## Programme détaillé

**Connaître les différentes émotions et comprendre leurs messages**

- les émotions primaires et leurs déclinaisons
- les messages apportés par chaque émotion
- les interprétations possibles et les besoins à satisfaire

**Comprendre nos réactions émotionnelles**

- Les enchainements émotionnels habituels
- Les liens entre émotions, pensées et corps
- Repérer des messages limitants et se donner des permissions

**Développer sa conscience émotionnelle**

- Se détacher d'une émotion perturbante
- S'entraîner à modifier la réaction émotionnelle d'un souvenir
- Court-circuiter les déclencheurs des situations désagréables

## Méthodes et moyens

Présentiel

- 75% du temps consacré à la pratique



## Exercices types pendant le stage

- Autodiagnostic de Goleman : - Calculez votre coefficient émotionnel
- Simulations de situations choisies par le stagiaire
- Autodiagnostic des croyances limitantes
- Ancrage de situations ressources positives

## Modalités d'évaluation

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

**Pré-requis** : Aucun

**Public cible** : Tout professionnel, participant à un projet, responsables ...

**Intervenant** : Coach professionnel en communication, plus de 10 ans d'expérience

**Prochaines dates** : Nous contacter

**Tarifs** : à partir de 1000 €/j

**Personnes en situation de handicap** : Ce stage vous est accessible,

contactez notre référent handicap sur [contact@coherenza.fr](mailto:contact@coherenza.fr)