

## Gagner en efficacité grâce à vos émotions

Faites de votre intelligence émotionnelle un atout professionnel. Cette formation vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle, pour accroître votre efficacité professionnelle.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir prendre en compte vos émotions dans le cadre de vos relations professionnelles
- Développer vos qualités émotionnelles
- Mettre en place son programme de gestion émotionnelle

### CONTENU DE LA FORMATION

#### REPÉRER ET CONNAÎTRE SES ÉMOTIONS

- S'acculturer aux compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Mesurer son quotient émotionnel en autodiagnostic.
- Mauvaise gestion des émotions : les risques et les effets.

#### LES MÉCANISMES DES ÉMOTIONS

- Les émotions de bases : primaires, secondaires et d'arrière-plan.
- Les principaux mécanismes émotionnels.
- Les émotions et leur impact.

#### DÉVELOPPEMENT DE VOS CAPACITÉS ÉMOTIONNELLES

- Explorer vos émotions en développant votre ressenti.
- Identification émotionnelle : repérer les émotions qui dysfonctionnent et les émotions les mieux adaptées.
- La non gestion des émotions et leur impact.

#### SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS

- Ressenti émotionnel : savoir l'exprimer.
- Transcender ses peurs irrationnelles.
- Gestion des émotions dans le cadre d'une relation conflictuelle.
- Gestion des émotions d'arrière-plan.

### ORGANISATION DE LA FORMATION

#### EQUIPE PÉDAGOGIQUE

Le centre de formation Hestia Performance est composé de formateurs indépendants ayant tous une grande expérience terrain dans leur domaine. La direction d'Hestia Performance dispense également des formations

depuis de nombreuses années dans le domaine des Ressources Humaines et la gestion du stress.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas concrets.
- Quiz en salle.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

## DISPOSITIFS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas concrets.
- Quiz en salle.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

---

## DURÉE DE LA FORMATION

2 jours (14 heures)

## PROFIL DES STAGIAIRES

Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, toute personne souhaitant gagner en efficacité professionnelle.

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## ACCESSIBILITÉ ET DÉLAIS D'ACCÈS

## QUALITÉ ET INDICATEURS DE PERFORMANCE

Taux de satisfaction des apprenants

Eligible CPF  
NON

Tarif indicatif HT (TVA 20%)  
En interentreprises : 1450 €  
En intraentreprise : Sur devis  
Devis sur-mesure sur demande