Institut Régional de Formation des Allocations Familiales
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18
Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75

Gérer ses émotions en milieu professionnel

Description :

Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise. Elles y entrent et travaillent avec vous. Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser ! L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments. L'objet de cette formation est de vous aider à comprendre d'où proviennent les émotions, comment les accepter et les gérer de façon à ce qu'elles ne soient pas envahissantes dans votre vie professionnelle.

Objectifs :

- Identifier le rôle des émotions dans les relations
- Distinguer les émotions positives et négatives
- Développer son ouverture émotionnelle
- Mieux gérer les tensions et les conflits

Programme :

- **Les définitions**
  - les émotions fondamentales : joie, colère, tristesse, dégoût, surprise, peur
  - l'interaction entre : émotions, stress, conflit et confiance
  - l'identification de ses émotions dominantes en situations professionnelles : avantages et inconvénients
- **Le rôle des émotions**
  - le rôle du cerveau
  - les émotions primaires, secondaires et arrières-plan
- **Le travail sur ses émotions : la prise de conscience émotionnelle**
- **Le développement de la confiance en soi**
  - la remédiation cognitive : changer des pensées automatiques stressantes en pensées conscientes positives
  - les techniques pour réussir à s'affirmer en respectant les autres : méthodes et outils de l'assertivité
  - la gestion de ses réactions émotionnelles incohérentes

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Mises en situation
- Autodiagnostic

Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances
- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Evaluation à chaud :** à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux
- **Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Naima Ouari référent handicap naima.ouari@caf92.caf.fr - 01 87 02 85 25 / 06 09 28 97 89 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

Public cible :
Tous publics
Pré-requis :
Aucun
Programmation :
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
Catégorie :
Développement et efficacité personnels
Lieu :
Irfaf

Tarif / Jour / stagiaire : 190 €
Modalités animation :
présentiel et classe virtuelle
Formateur :
Prestataire externe
Effectif :
8 à 12 agents
Durée en jours :
2
Durée en heures :
14