

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

# DÉVELOPPER MAÎTRISE ET AFFIRMATION DE SOI DANS LA VIE PROFESSIONNELLE



## Objectifs

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Mieux se connaître Développer son intelligence émotionnelle pour une meilleure efficacité personnelle
- Gagner en assurance et développer la confiance en soi
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance
- Solliciter l'autre positivement et avec justesse

## Programme

### Mieux se connaître pour exploiter les rouages des émotions

- Autodiagnostic et clés de l'intelligence émotionnelle
- Comment se construit une émotion
- Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations réactionnelles
- L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

### Gérer ses émotions

- L'expression et le partage de son ressenti émotionnel
- Les techniques de régulation des émotions
- Gagner en assurance en développant la confiance et l'estime de soi

### Identifier son style relationnel en contexte professionnel

- Mode de fonctionnement et identification des comportements inefficaces (agressivité, manipulation, passivité)
- Le développement de l'affirmation de soi : être assertif
- Les limites à poser pour soi et pour les autres

### Savoir formuler une critique constructive avec la méthode DESC

- Connaître et appliquer les 4 étapes de la méthode (Décrire, Exprimer, Spécifier, Conclure)
- Prendre en compte les aspects émotionnels pour apaiser un interlocuteur réactif
- Repérer ses propres attitudes ou ré-actions génératrices de conflits

## Méthodes pédagogiques

- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques, avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation
- Apports de connaissances, autodiagnostic, jeux de rôles, identification de mesures correctives relatives aux points à renforcer dans la pratique managériale
- Remise d'un support pédagogique

## Durée

2 jours soit 14 heures

## Public

Tout professionnel

## Tarifs

450 € nets par stagiaire

## Prérequis

Aucun

## Lieux

Inter ou intra entreprise

## Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

