

Formation Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel

Durée :	1.0 jour(s)
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les zones de confort et d'inconfort. • Découvrir les 4 émotions de base. • Savoir accueillir ses émotions.
Public :	<ul style="list-style-type: none"> • Tout public.
Prérequis :	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun
Modalités et moyens pédagogiques	<p>Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session</p> <p>Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran</p> <p>Portail web: maformation.vaelia.fr</p>
Modalités d'évaluation	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
Moyens d'encadrement	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
Satisfaction globale :	<p>5.00/5</p> <p><i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i></p>

Connaître les zones de confort et d'inconfort

- Les origines
- Ce que je fais
- Ce que je tente
- Ce que je n'ai jamais osé

Le cerveau des 4 zones

- La stratégie d'évitement
- Le super-héros
- Le radar des compétences
- Le Growth Mindset

Le cerveau et les émotions

- MMA ou MMP
- Le flipper neuronal
- Le flow

Les 4 émotions de base

- Le pattern émotionnel
- La boussole des émotions
- De l'émotion à l'action
- Méthode TIPI et CNV
- Couleurs et valeurs