Formation Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel

Durée :	1.0 jour(s)
Objectifs :	• Connaître les zones de confort et d'inconfort. • Découvrir les 4 émotions de base. • Savoir accueillir ses émotions.
Public :	• Tout public.
Prérequis :	• Aucun
Modalités et moyens pédagogiques	Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran Portail web: maformation.vaelia.fr
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 :	5.00/5 *Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.*

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