

FORMATION GÉRER SES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

▪ Objectifs

Être capable de reconnaître ses émotions, à accepter leur manifestation et à en faire une force dans un contexte professionnel

▪ Durée : 7 heures soit 1 journée	▪ Nombre de stagiaires : 1 participant
▪ Lieu et horaires : à définir selon vos besoins	▪ Accessibilité : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap
▪ Tarif : sur demande	▪ Délai d'accès : 24 heures minimum

▪ Public

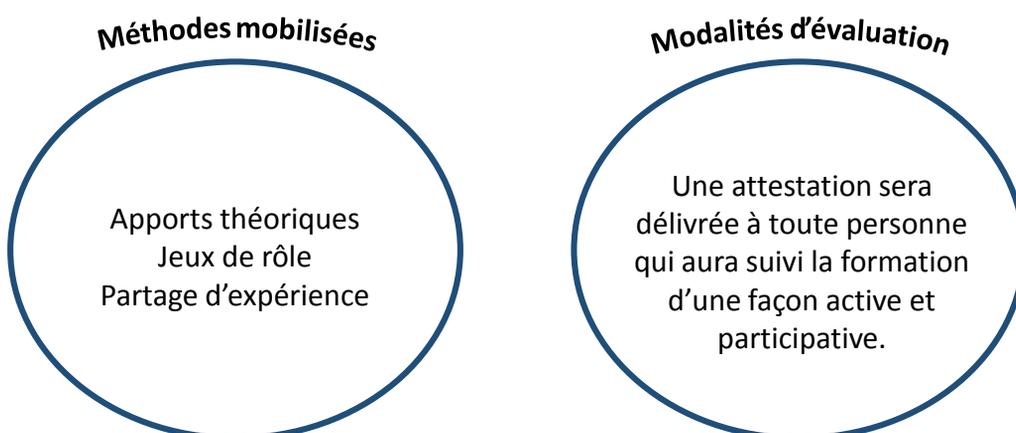
Tout professionnel ayant du mal à gérer ses émotions et des difficultés à l'accepter

▪ Prérequis

Etre âgé de 18 ans minimum
Savoir lire et parler la langue française.

▪ Profil du ou des formateurs

Tous nos formateurs maîtrisent les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.



CONTENU PÉDAGOGIQUE

Soi

- Faire son profil émotionnel sur les 5 grandes émotions
- Être au clair avec son propre rôle
- Cerner ses atouts personnels dans la relation professionnelle
- Repérer les situations à fort potentiel émotionnel
- Apprendre à les affronter

Soi et les autres

- Apprendre à émettre une demande, un avis, un reproche
- Apprendre à recevoir une critique
- Prendre position dans toute circonstance, afin de maintenir son équilibre et son intégrité émotionnelle



MAGER PRO

Siège social : 1 Impasse du Marraud 10600 Barberey-Saint-Sulpice - 03 25 73 58 85

Agence de Reims : ZI Farman, 6 Rue André Rieg 51100 Reims - 03 26 86 32 50

Email : contact@magerpro.com - Site internet : www.magerpro.com

N° page