

### Objectifs :

- Transformer ses émotions en intelligence.
- Comprendre l'intérêt des émotions, leur fonctionnement, être clairvoyant pour garder notre équilibre intérieur.
- Devenir acteur de ses décisions.
- Identifier les émotions chez soi et chez les autres, les exprimer, les réguler.
- Identifier ses réussites et ses difficultés.

### Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

### Participants :

Toute personne désireuse de comprendre le mécanisme des émotions et de bien utiliser son intelligence émotionnelle dans le cadre des relations professionnelles.

### Effectifs :

L'effectif maximum est de 12 personnes.

### Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur spécialisé dans le domaine de l'efficacité individuelle et de la communication.  
Tous nos consultants formateurs répondent aux exigences de notre système qualité.

## Le contenu

### 1. La conscience de soi

- L'impact de mes émotions.
- Identifier l'émotion, en comprendre la cause, le déclencheur, et le besoin à satisfaire.
- Le circuit physiologique des émotions.
- Les timbres.
- Identifier les émotions derrière le stress.

### 2. La maîtrise de soi

- Distinguer la palette d'émotions.
- Identifier mes émotions.
- Rester positif dans des situations éprouvantes.
- S'observer, s'écouter, se comprendre.
- Détecter les émotions cachées.
- Libérer l'émotion avec le corps.

**720 €**  
Net de taxe par personne

---

H2 INTEMO 20-E24

---

  
2 jours soit 14 heures

**Dates et villes**

Grenoble - 04 76 28 29 28

Sessions à venir - Nous contacter



### 3. La motivation et l'optimisme

Etre acteur de chaque moment de sa vie.  
Comblers ses besoins, distinguer les besoins réels de nos envies.  
Exprimer les émotions authentiques de façon adaptée.  
Tirer les leçons et les opportunités de nos expériences.  
Rester motivé et persévérer en dépit des obstacles.

### 4. L'empathie

Les racines de l'empathie.  
Entretenir des rapports harmonieux avec autrui.  
Utiliser la contagion émotionnelle à bon escient.  
Régler les différents.

### 5. S'entraîner !

Mises en situation et cas concrets.

## Méthodes, moyens et suivi

#### Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation conformément aux éléments présentés.

La méthode pédagogique proposée est active, favorisant la participation et l'implication de chaque participant, ainsi que les échanges au sein du groupe (alternance de tours de table, apports théoriques, étude et validation de documents).

Discussions et échanges sur les pratiques.

Alternance de courts exposés théoriques et d'applications pratiques.

#### Moyen d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.

Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

#### Suivi de l'action

Une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

#### Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.

