

AL225

BASES

1 heure

150 €

Exonérés de TVA

Gérer ses émotions

Bien réagir face à 4 types de situations émotionnellement fortes dans ses activités commerciales ou managériales

OBJECTIFS

- Réagir positivement face à des situations de stress, colère, détresse
- Anticiper ou gérer les situations conflictuelles
- Maîtriser les notions de base du DESC
- Gérer des situations émotionnellement engageantes
- Connaître et mettre en œuvre le DESC, outil de communication non violente

PROGRAMME

- A. RÉAGIR FACE À LA COLÈRE
- B. RÉAGIR FACE AU CONFLIT
- C. RÉAGIR FACE À LA DÉTRESSE
- D. RÉAGIR FACE AU STRESS
- E. MAÎTRISER LE DESC,
OUTIL DE COMMUNICATION
NON VIOLENTE

PUBLIC

- Toute personne souhaitant bien gérer ses émotions dans des situations difficiles

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis.

POINTS FORTS

Des vidéos donnant de nombreux conseils concrets et opérationnels pour une mise en pratique immédiate.

Des exercices permettant de valider la bonne acquisition des connaissances.

Des fiches infographiques pour avoir les points clés de la formation toujours sous la main. Une formation entièrement digitale conçue et présentée par un expert de l'efficacité professionnelle.

Une pédagogie pensée pour articuler efficacité et autonomie. Une formation pertinente autant en 100 % digitale que dans le cadre d'un dispositif mixte.

FORMATEUR(S)

Cette formation a été conçue par un professionnel, formateur expert de l'ifpass

SESSION(S) 2018

Disponible toute l'année

Disponible en régions sur demande

PERSONNALISATION DE PARCOURS

Un questionnaire préparatoire sera remis en amont de la formation au participant lui permettant de faire remonter auprès du formateur ses attentes et besoins spécifiques.

VALIDATION

Une attestation sera remise au stagiaire à la fin de la formation.