

MODULE 2 : RECONNAÎTRE ET GÉRER LES ÉMOTIONS

Présentiel et classe à distance

- Durée de la formation 2,5 jours soit 17,5H heures
- + vidéos d'e learning

Prix inter 1700 € HT / Prix intra : nous contacter

Dans le cadre du pack « parcours », tarif du module à 1 455€HT

Objectifs de la formation :

- Découvrir ce qu'est une émotion, comment elle influe sur nos comportements, savoir les reconnaître
- Comprendre et expérimenter la régulation émotionnelle : apprendre à diminuer les effets bloquants d'une émotion, à booster les effets d'une émotion aidante
- Apprendre des outils de gestion du stress
- Prendre conscience de la manière dont nos représentations peuvent modeler nos émotions et notre interprétation des situations.

A qui s'adresse cette formation ?

Pour qui : managers ou futur managers, direction, tous les métiers de la relation client, équipes commerciales et RH, élus

Prérequis :

- Avoir suivi le module 1 « ENTRER EN RELATION ET COMMUNIQUER EFFICACEMENT » de l'Institut des Soft Skills
- Ou avoir une expérience précédente similaire aux acquis du module 1 (une évaluation par un entretien téléphonique pourra être fait en amont de l'inscription).

Programme

Ce deuxième module de notre formation en Soft Skills a pour objectif d'explorer les émotions, connaître leur fonctionnement et savoir à la fois gérer ses émotions et en créer chez ses interlocuteurs. Nous regarderons comment désamorcer les blocages et résistances émotionnelles en communication et comment nos représentations influent sur notre état émotionnel.

AVANT

- Vidéo d'introduction aux émotions

JOUR 1 – LES ÉMOTIONS, FONCTIONNEMENT

- Découvrir les bases du fonctionnement des émotions
- Reconnaître ses émotions et celles des autres
- Générer et modeler une émotion : apprendre à diminuer les effets bloquants d'une émotion, à booster les effets d'une émotion aidante

JOUR 2 – COMPRENDRE ET TRAVAILLER LES ÉMOTIONS

- Désamorcer les blocages et les résistances dans la communication
- Apprendre à connaître et gérer vos propres émotions
- Découvrir des outils de gestion d'une émotion : le stress
- Challenges pratiques

1/2 JOURNÉE À DISTANCE – FEEDBACK ET RÉVISIONS

- Synthèse et résumé de toutes les notions abordées
- Questions spécifiques suite aux 2 jours en présentiel et à l'e-learning
- Focus spécifique sur l'expérimentation de la bande-annonce en contexte
- Echanges sur les freins rencontrés, progrès mesurés, changements constatés lors des périodes de retour en contexte professionnel.
-

Moyens mobilisés pour la formation

- Formateurs expérimentés et diplômés
- Espace apprenant d'elearning et de suivi de formation
- Un livret de formation est délivré à chaque formation.

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

En plus des plénières avec tous les élèves, réservées aux explications théoriques et aux démonstrations, la formation se fait en sous-groupes de 2 à 4 personnes dans le cadre d'exercices pratiques sous la supervision du formateur, présent pour évaluer les exercices, répondre à toutes les questions, individualiser le suivi et vous offrir ainsi les conditions idéales pour progresser.

L'évaluation se fait également en continu sur la base d'exercices pratiques tout au long des modules permettant de valider la compréhension et l'intégration des objectifs pédagogiques avec des échanges et des retours réguliers avec les formateurs. Une auto évaluation (dite auto positionnement) est réalisée en début et en fin de chaque module par l'élève.

Prochaines dates

Voir la page dédiée sur notre site : <https://www.institutsoftskills.com/le-programme/>

Pour vos demandes de formation, contactez-nous par téléphone au 06 19 22 91 37 ou par courriel : contact@institutsoftskills.com. Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles. Si la formation nécessite des prérequis nous nous assurerons également que vous les remplissiez soit par des tests, soit par un audit téléphonique. Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités du stagiaire, du formateur ou selon notre planning

inter-entreprises, le délai pour la mise en place de la formation est habituellement de deux mois (en moyenne). Selon la formation choisie, un nombre minimal de stagiaires pourra être nécessaire pour maintenir la formation.

Nos formations sont accessibles aux personnes qui nécessitent un aménagement spécifique. Pour plus d'information cliquer [ici](#) ou nous contacter : contact@institutsoftskills.com

- **99%** de satisfaction du module sur l'ensemble des participants en 2023
- **98%** de satisfaction globale des formations sur l'ensemble des participants en 2023
- **100%** de recommandation pour ce module sur l'ensemble des participants en 2023