

Anticiper et gérer ses émotions en situation difficile

Objectifs

Traiter simplement, avec clarté et sérénité tout type de situation et de problématique .

Pré-requis

Aucun

Programme

Prendre conscience des moments où l'on est en situation difficile du fait des émotions (Soi ou l'autre).

Analyser efficacement les déclencheurs de ces situations et y répondre de façon adaptée

> Savoir les anticiper

> Relativiser les enjeux, désamorcer ou dédramatiser : acquérir une démarche et des outils simples et efficaces pour apaiser la situation

> S'exprimer de manière apaisée et efficace : acquérir une démarche et des outils simples et efficaces au travers d'une communication interpersonnelle permettant de s'affirmer soi tout en respectant l'autre

Se servir de ses émotions (et non les subir!) pour rétablir une relation apaisante

> L'émotion est au centre des situations difficiles : Mes émotions, celles des autres ; communication verbale et non verbale ; réagir à chaud (gérer l'instantané), réagir à froid (se préparer)

> Différencier les propos de l'autre de l'émotion qu'ils me provoquent : différence entre écoute de soi et écoute de l'autre

PROFIL

Tout collaborateur, manager

Les sessions sont spécifiques « encadrement » et « collaborateurs »

INFOS COMPLÉMENTAIRES

Organisme : COMBO

Durée : 2 jours

Code stage : 1DEVEFF02