Développer la confiance en soi – Niveau 2

Durée : 2 jours, 14h - **Tarif :** 980 € HT

Réf : E0506

Points forts : Le groupe est volontairement limité à 8 personnes pour faciliter le travail sur soi et respecter le « confort » des participants. Exercices adaptés pour un processus progressif.

Objectifs

- Identifier les ressorts de l'intelligence émotionnelle
- Gérer ses émotions dans son contexte professionnel
- Utiliser les émotions comme levier d'efficacité.

Programme

▶ **Comprendre et appréhender ses émotions**

- Reconnaître ses émotions dans certaines situations.
- L'émotion comme information.
- Développer son intelligence émotionnelle.

▶ **Identifier et exprimer son besoin**

- Reconnaître les situations de tension.
- Adopter une posture relationnelle ++ (modèle issu de l'analyse transactionnelle.
- Sortir du triangle des conflits.

▶ **Faire une demande claire**

- Formuler une critique.
- Donner du feed back constructif.
- Pratiquer la Communication Non Violente.

▶ **Gérer son stress et son impact émotionnel**

- Bonnes pratiques pour réguler son stress.
- Co-développement.
- Résolution de problèmes en mises en situation.

Démarche pédagogique

Innovation

Le jeu est utilisé comme expérience sensible, ressource métaphorique ludique pour faciliter l'expression et la « mise à distance » de ses émotions.

Approche participative et intégrative pour favoriser la mise en application opérationnelle et les prises de conscience.

Formateur : metteur en scène formateur sélectionné par le CEPPIC pour ses compétences techniques et son expérience significative tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie

Public

Collaborateur souhaitant gérer les situations à fort enjeu émotionnel et conforter les acquis du niveau 1

Prérequis

Pas d'exigence spécifique.

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

5 453 personnes formées en 2022

Dates de session

Nous consulter

194, rue de la Ronce
76230 ISNEAUVILLE

www.ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CONTACT
Isabelle PROTAIS
02.35.59.44.17
isabelle.protais@ceppic.fr