



PROGRAMME FORMATION « Comprendre et gérer les émotions au travail »

Objectifs : A l'issue de la formation, le stagiaire aura les capacités de renforcer son bien-être et son efficacité au travail par une meilleure compréhension et une gestion efficace de ses émotions. Le but étant de développer son intelligence émotionnelle.

Intervenants : Consultants formateurs spécialisés en prévention des risques professionnels diplômés en psychologie du travail.

PUBLIC CONCERNE

Personnel choisi pour être acteur dans la démarche de prévention des risques dans l'entreprise au quotidien.

PRE REQUIS

Connaître les activités de l'entreprise.
Etre exposé aux situations professionnelles qui pourraient générer des risques psychosociaux

DUREE

2 jours

LIEU & DATES

Dans une salle mise à votre disposition ou dans votre établissement.

Dates : A définir

NOMBRE DE PARTICIPANT(S)

1 à 12 personnes

METHODES PEDAGOGIQUES

Méthode expositive et active en mobilisant l'expérience du stagiaire et initier les recherches d'amélioration d'une manière autonome.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Support Power point – vidéo INRS Supports techniques

VALIDATION DU STAGE :

Attestation de fin de formation.

DELAI D'ACCES INTRA : 15 jours entre la demande de devis et la réalisation de la

MODALITES D'ACCES HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, ce délai est susceptible d'être allongé du fait de la mobilisation d'interlocuteurs dédiés pour nous aider et faciliter la mise en oeuvre de votre projet de formation.

- Contenu -

- Définition, fonctions et différents types d'émotion
- Mécanismes psychologiques
- Conséquences lorsqu'elles sont inhibées ou bien exprimées avec démesure
- Phobie des émotions, alexithymie et hypersensibilité
- Gérer ses émotions de manière générale et de manière spécifique
- Différentes techniques simples de gestion des émotions
- Gérer les émotions des autres
- Développer son enthousiasme et sa bonne humeur
- Identification de son émotion dominante, de son contrôle émotionnel, de ses schémas de fonctionnement et de ses ressources

EVALUATION DES ACQUIS : QCM en fin de stage.