

DATA EVO

11 avenue De la Baltique
91140 Villebon- sur-Yvette
Email : data-evo@hotmail.com
Tel : +33615981524



Gérer les conflits par une meilleure gestion des émotions

Version 2024/2025

Une formation pour tous ceux qui ont besoin de gérer les tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tout public
- Managers

Prérequis

- aucun

Accessibilité

Nous vous invitons à contacter notre référent pédagogique et handicap M. Baveck 0615981524 afin d'évaluer notre capacité à vous accueillir ou à vous rediriger vers nos partenaires.

Délais d'accès

2 semaines

Modalités

Formation en présentiel

Formation en classe virtuelle

Qualité et indicateurs de résultats

- Taux satisfaction
- Nombre de stagiaires
- Nombre abandon

Objectifs pédagogiques

- Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables.
- Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres.
- Renforcer votre équilibre émotionnel.
- Mieux gérer les tensions et les conflits.

Contenu de la formation

L'impact des émotions en situation professionnelle Partie A et Partie B

- Identifier l'importance des émotions dans l'entreprise.
- Repérer les interactions entre émotions, conflits et confiance.
- Développer efficacement son équilibre émotionnel.
- Résoudre des situations conflictuelles simples.

DATA EVO

11 avenue De la Baltique
91140 Villebon- sur-Yvette
Email : data-evo@hotmail.com
Tel : +33615981524



- Développer sa conscience émotionnelle Partie A et Partie B Comprendre le rôle du cerveau. Identifier les émotions. Reconnaître le rôle des émotions. Utiliser ses émotions.
- Comprendre les dysfonctionnements émotionnels Partie A et Partie B Identifier les réactions incohérentes. Comprendre les réactions incohérentes. Repérer le rôle de ces réactions. Améliorer l'efficacité de ces réactions.

Porter un regard neuf sur les émotions Comprendre les liens entre émotions, stress, conflit et confiance en soi. Découvrir le rôle du cerveau. Identifier les émotions. Reconnaître le rôle des émotions.

- Développer son équilibre émotionnel Développer sa conscience émotionnelle. Vivre les émotions. Gérer les réactions émotionnelles incohérentes. Développer la confiance en soi.
- Utiliser les émotions pour construire la confiance Comprendre les bénéfices de la confiance. Penser positif. Respecter l'autre et son émotion. Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
- Résoudre les situations conflictuelles S'approprier une méthodologie de résolution de conflit. Savoir faire face. Mettre en place des comportements préventifs du conflit.
- Développer sa capacité à se maîtriser Apprendre à se maîtriser. Gérer sa colère.
- Évaluation des compétences via un questionnaire

Comprendre sa colère et l'exprimer positivement Identifier et comprendre l'origine de la colère. Faire face à son propre sentiment de colère. Faire face à la colère de l'autre.

- Maîtriser ses émotions Repérer les fondements de la maîtrise de soi. S'approprier les outils de la gestion des émotions. S'appuyer sur la pensée positive.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

M. Baveck 0615981524 responsable de formation et référent handicap se tient à votre disposition pour évaluer notre capacité à vous accueillir dans les meilleures conditions ; mail data-evo@hotmail.com

Moyens pédagogiques et techniques

- jeux de rôle
- mises en situation
- visionnage de vidéos
- post it
- Paper board

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire
- mises en situation.

Prix : 1230.00 HT