

COMPRENDRE ET RÉGULER SES ÉMOTIONS



2 jours

LE MODÈLE HOMO EMOTICUS POUR DÉVELOPPER DES RELATIONS PROFESSIONNELLES HARMONIEUSES

PROGRAMME DE LA FORMATION

APPRENDRE LA PALETTE DES ÉMOTIONS DU MODÈLE HOMO EMOTICUS

- › Les 16 émotions du modèle Homo Emoticus
- › Les émotions premières et les émotions secondes
- › Les émotions tristes et les émotions joyeuses
- › Les émotions de la supériorité et les émotions de l'infériorité

Analyse de vidéos

Partage d'expériences entre pairs

SAVOIR RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS SOURCES DE LA COLÈRE

- › La peur
- › L'envie
- › La jalousie
- › L'indignation

Analyse de vidéos

Partage d'expérience entre pair

SAVOIR RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS SOURCES DE LA TRISTESSE

- › Le dégoût
- › La honte
- › La culpabilité
- › La pitié

Analyse de vidéos

Partage d'expérience entre pairs

SAVOIR RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS SOURCES DE LA JOIE

- › L'admiration
- › La gratitude
- › L'orgueil
- › La vanité
- › Le mépris
- › La joie maligne

Analyse de vidéos

Partage d'expérience entre pairs

Test d'évaluation

L'ACTION SUR LES ÉMOTIONS

- › Savoir mieux agir sur ses émotions par le corps : les moyens d'action corporels sur les émotions

Questionnaire d'auto-diagnostic

Partages d'expériences entre pairs

- › Savoir mieux agir sur ses émotions et celles des autres par la parole : les moyens d'action verbaux sur les émotions

Questionnaire d'auto-diagnostic

Partages d'expériences entre pairs

- › Savoir mieux agir sur ses émotions et celles des autres par le comportement : les moyens d'action comportementaux sur les émotions

Questionnaire d'auto-diagnostic

Partages d'expériences entre pairs

- › Savoir mieux agir sur ses émotions par la pensée : Les moyens d'action psychologiques sur les émotions

Questionnaire d'auto-diagnostic

Partages d'expériences entre pairs

Test d'évaluation

OBJECTIFS

- Reconnaître 16 émotions issu du modèle Homo Emoticus dans son comportement et dans celui des autres.
- Mieux agir sur ses émotions par le comportement, la pensée, la parole, le corps.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- L'utilisation du modèle d'intelligence émotionnelle déposé et unique pour améliorer la qualité de sa communication
- La prise en compte de l'impact de 16 émotions dans les relations interpersonnelles
- La connaissance des dynamiques relationnelles induisant un rapport pacifique ou agressif
- Une formation s'appuyant sur de nombreux outils : questionnaires d'auto-diagnostic, mises en situation, partages d'expériences

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne désirant améliorer sa compréhension de sa vie émotionnelle et de celle des autres et sa capacité à réguler ses émotions et celles des autres

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Un questionnaire sur les attentes des participants est adressé 15 jours avant le début de la formation. Les méthodes pédagogiques incluent des apports théoriques et pratiques, un travail sur des cas concrets et des exemples d'application. Un support pédagogique est remis à chaque participant, et un accès personnel en ligne permet d'accéder à des e-ressources à l'issue de la formation. Nos consultants sont sélectionnés pour leur expertise métier, leurs compétences pédagogiques et leurs expériences professionnelles.

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :
 les 30 et 31 janvier 2025
 les 3 et 4 avril 2025
 les 29 et 30 septembre 2025
 les 8 et 9 décembre 2025

Participant(e)

Mme M. Nom.....
Prénom.....
Fonction.....
E-mail
(obligatoire pour accéder à vos documents personnalisés, avant et après votre formation)
Tél. (ligne directe).....
Tél. mobile (pour infos de dernière minute).....

Merci de nous indiquer si nous devons prévoir des mesures à mettre en œuvre pour les personnes nécessitant des aménagements particuliers :
.....

Formation choisie

Titre.....
Référence.....
Dates.....
Lieu.....
Option proposée pour certaines formations : un accès e-ressources pendant un an, à un tarif très avantageux (remise de 40% sur le prix public).
Merci de préciser votre choix :
 Formation + Accès e-ressources pendant un an * Formation seule

Tarif

Indiquez le tarif HT selon l'option choisie.....

Entreprise / Établissement

Raison sociale.....
Adresse.....
Code postal | | | | | Ville.....
Téléphone..... Fax.....
N° d'identification (TVA intracommunautaire).....
Code APE / NAF..... N° Siret | | | | | | | | | | | | | | | |

Responsable de l'inscription

Mme M. Nom..... Prénom.....
Service/Fonction.....
Tél. (ligne directe)..... E-mail.....

Facturation/Règlement

FACTURE À ADRESSER À L'ENTREPRISE / L'ÉTABLISSEMENT :

À l'attention de Mme M.
Nom.....
Prénom.....
Service/Fonction.....
E-mail.....
Libellé de la facture.....

Si la facture est à adresser à l'entreprise mais à une autre adresse ou un autre service, merci de préciser.....

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur la facture ?

OUI NON

Si OUI, numéro :

GERESO se réserve le droit de facturer une pénalité forfaitaire si le client n'a pas transmis son bon de commande avant le début de la formation

FACTURE À ADRESSER À L'OPCO :

Nom de l'OPCO.....
Numéro de prise en charge.....
Adresse de votre OPCO.....
Code postal | | | | | Ville.....

Si GERESO n'a pas reçu l'accord de prise en charge de l'OPCO le dernier jour de la formation, le client sera facturé de l'intégralité du prix de la formation.

Fait à :

Le :

Signature et cachet de l'Entreprise / l'Établissement, précédés de la mention « bon pour accord » :

Prise en charge (si parcours certifiant) :

CPF Entreprise OPCO

La signature de ce bulletin d'inscription vaut acceptation des conditions générales de vente précisées sur www.gereso.com/cgv/