

## Maîtriser et utiliser ses émotions

Comprendre le rôle des émotions est un atout majeur pour gérer les relations professionnelles (clients, collègues, collaborateurs,...). Comment situer leurs déclencheurs pour libérer son potentiel, en privilégiant un système de pensées créateur de confiance et de sérénité... L'enjeu est d'apprendre à utiliser la force de ses émotions pour mieux vivre les interactions et améliorer la coopération.

### OBJECTIFS

- Identifier les situations professionnelles avec une forte implication et situer le rôle des émotions
- Mieux gérer ses émotions
- Renforcer son équilibre émotionnel afin d'améliorer la coopération et les interactions

### PROGRAMME

#### Un regard nouveau sur la palette de ses émotions

- Comprendre le rôle et les fonctions des émotions
- Repérer le lien entre : émotions, stress et confiance en soi
- Identifier :
  - > L'impact des émotions sur les relations
  - > Les processus de coopération
  - > La performance

#### Vivre ses émotions, les accueillir et les accepter

- Reconnaître les mécanismes émotionnels et leurs impacts (autodiagnostic)
- Comprendre et accepter ses émotions
- Définir son plan d'action personnel

#### L'émotion comme outil de repérage pour comprendre les relations au travail

- Capter l'information fournie par l'émotion
- Evaluer l'adéquation de ses émotions au contexte
- Identifier les dysfonctionnements
- Evaluer la portée de ses émotions pour les guider

#### Développer son intelligence relationnelle : l'émotion, une ligne de conduite

- Utiliser les techniques de dissociation et de désensibilisation
- La juste proximité avec les autres et l'empathie
- Savoir lâcher prise : le corps et l'esprit
- Mettre en œuvre son plan d'action personnel d'utilisation de ses émotions



**2 jours**

prix par participant

**1 460 €HT**

code formation : EF14

option restauration

**18 €** par jour



**PRESENTIEL**

#### LES + TANIT FORMATION

- Techniques et méthodes qui invitent à explorer ses ressources personnelles
- Entraînement et mises en situation

#### POUR QUI ?

- Managers
- Agents de maîtrise
- Assistants

#### PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

#### SESSIONS

##### Paris

- 13-14 mai 2024
- 17-18 juin 2024
- 23-24 sept. 2024
- 7-8 oct. 2024
- 18-19 nov. 2024
- 2-3 déc. 2024

## STAGE / FORMATION

Intitulé \_\_\_\_\_  
Code \_\_\_\_\_  
Date \_\_\_\_\_ Lieu \_\_\_\_\_  
Prix HT \_\_\_\_\_ + TVA (taux en vigueur de 20%) \_\_\_\_\_ Prix TTC \_\_\_\_\_  
Nombre de repas \_\_\_\_\_ Prix total des repas \_\_\_\_\_

## BULLETIN D'INSCRIPTION

## ENTREPRISE

Raison sociale \_\_\_\_\_  
N° SIRET \_\_\_\_\_ N° TVA \_\_\_\_\_ Effectif \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Tél. \_\_\_\_\_ Fax. \_\_\_\_\_

## Responsable Formation

M.  Mme   
Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_

## PARTICIPANTS

M.  Mme   
Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_

## FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Oui  Non

Si oui, numéro \_\_\_\_\_

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui  Non

Numéro de prise en Charge \_\_\_\_\_

Adresse de votre OPCA \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## RÈGLEMENT

Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ € TTC  
(à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

**CIC PARIS MOGADOR**

**FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337**

**BIC : CMCIFRPP**

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)

*Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.*