

AFFIRMATION DE SOI: AMÉLIORER SON IMPACT PAR LA GESTION DES EMOTIONS

20 heures, réparties sur trois jours

Tarifs 890 € / personne (degressif suivant l'effectif, pour plus d'informations nous contacter)

**Des difficultés à obtenir l'adhésion ?
Des émotions déstabilisantes ? Une
ambiance parfois tendue ? Du flou
dans les rôles et les responsabilités de
chacun ?**

**Nous allons vous amener à
trouver vos propres clefs...**



Apprendre à écouter ses émotions

- > Prendre conscience de son propre fonctionnement
- > Choisir un état émotionnel en fonction de ses objectifs
- > Transformer un état émotionnel négatif en un état émotionnel pertinent
- > Par le contrôle de la respiration, maîtriser ses émotions
- > Maîtriser la rythmique, l'élocution, les silences

Mieux comprendre les émotions des autres

- > Observer et écouter : l'attitude corporelle, la gestuelle, le débit verbal
- > Utiliser ces éléments pour décrypter l'état émotionnel de l'autre

Utiliser ses émotions pour augmenter son impact auprès des autres

- > Reconnaître et accepter ses émotions: une étape incontournable
- > Abandonner des stratégies inefficaces (refoulement, camouflage des émotions)
- > Transformer ses faiblesses en force
- > Agir sur son état émotionnel en modifiant son attitude corporelle

S'affirmer au sein d'un groupe

- > Maîtriser l'image qu'on renvoie aux autres
- > Utiliser l'intelligence émotionnelle pour communiquer
- > Etre reconnu et obtenir l'adhésion par le charisme (et non par la contrainte)

Dynamiser son équipe

- > Etablir une relation individualisée avec ses collaborateurs
- > Etre disponible et savoir s'adapter
- > Développer l'esprit d'équipe : être à la bonne place au bon moment

OBJECTIFS

- > Permettre à vos collaborateurs d'augmenter leur impact auprès des autres (collègues, partenaires, clients)
- > Améliorer leurs capacités à convaincre
- > Obtenir l'adhésion d'un groupe par le contrôle et la gestion des émotions.

CAPACITES A L'ISSUE DU STAGE

- > Repérer leur propre état émotionnel en situation de travail
- > Repérer l'état émotionnel d'un interlocuteur (collègue, partenaire, client) et d'agir en fonction de celui-ci
- > Contrôler leurs émotions pour augmenter leur impact auprès des autres
- > S'affirmer au sein d'un groupe (prise de décisions, autorité)