



DÉVELOPPER
VOS COMPÉTENCES

SOFT SKILLS

2 jours (14 h)

Devis sur demande

Public & Pré-requis

Toute personne souhaitant apprendre à gérer ses émotions et gagner en assurance

Objectifs pédagogiques

Être acteur de son bien-être face aux émotions négatives

Développer de nouvelles compétences pour contrôler puis améliorer ses relations avec les autres et sa communication

Permettre à son organisme de retrouver la flexibilité nécessaire pour adapter ses réponses émotionnelles face aux tensions professionnelles

Moyens pédagogiques

L'implication active par l'entraînement à partir de situations réelles

Une boîte à outils adaptée, efficace et facile à mettre en œuvre dès le lendemain.

Modalités d'évaluation

Délivrance d'une attestation de compétences détaillées.

Évaluation de satisfaction en ligne.

Évaluation finale par QCM ou cas pratique récapitulatif.



18, rue du fonds Pernant - 60 200 Compiègne

03 64 21 83 83

contact@media-management.fr

www.media-management.fr

Siret : 348 678 756 00068 - APE 8559A

Déclaration d'activité N° 22 60 000842 60

GÉRER EFFICACEMENT SES ÉMOTIONS

La formation « Gestion du stress et des émotions » est un véritable atout pour développer vos qualités managériales : construire une vision positive et savoir communiquer au sein de votre équipe tout en surmontant le stress et les émotions négatives. Une personne, qui perçoit clairement ce qu'elle ressent, contrôle mieux sa vie.

PROGRAMME

PREMIER JOUR

- Etat des lieux des causes des difficultés.
- Votre bilan face à cette situation.
- Quel type de stressé êtes-vous au travail ?
- Comment ne pas aggraver les effets négatifs ?
- Comment améliorer ses relations avec un collaborateur ou un client ?

DEUXIÈME JOUR

- Savoir détecter une situation complexe.
- Prendre du recul sur ces moments compliqués.
- Savoir communiquer positivement malgré un état négatif.
- Apprendre des techniques simples de relaxation et détente musculaire.
- Mieux communiquer et gagner en assurance.

Pour aller plus loin, nous vous recommandons
La formation MANAGEMENT DE PROXIMITÉ