



## FORMATION

### GÉRER SES ÉMOTIONS EN SITUATION DE COMMUNICATION

DUREE  
0,5 jour

#### • OBJECTIFS •

Comprendre le fonctionnement des émotions et l'incidence de ces dernières sur les relations avec les autres

#### • PUBLIC •

Tout public

#### • PROGRAMME •

##### Les attitudes non verbales – Leur origine

- Émotions et attitudes non verbales
- Comment s'expriment-elles ?

##### La gestion des émotions (Autodiagnostic de son QE)

- Une émotion, c'est quoi ?
- Influence des pensées
- Se positionner dans la fenêtre de Johari
- Expression des émotions et attentes de l'interlocuteur
- Gestion des émotions et attitude positive

##### Développer son intelligence émotionnelle

- Comprendre la place de l'émotion dans la communication interpersonnelle
- Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation à l'autre – La fleur des émotions
- Comprendre les émotions des autres pour accroître la motivation
- Sortir du jugement émotionnel

#### • OUTILS PEDAGOGIQUES •

- Exposé
- Vidéo
- Jeux de rôles