

COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS FACE AU CHANGEMENT

2 jours (14 heures en présentiel ou 14 heures à distance en classe virtuelle)

Objectifs pédagogiques

Cette formation vous permet d'identifier le contexte émotionnel face au changement, de définir sa conscience émotionnelle et de déterminer les éléments pour transformer son stress en énergie positive.

Population visée

Toute personne ayant à faire face à des changements qui impactent sa vie et génèrent des situations anxieuses.

Pré-requis

Aucun.

Procédures de positionnement et d'évaluation des acquis à l'entrée de la prestation

Audit téléphonique d'un conseil-formation pour s'assurer des pré-requis et des besoins de l'apprenant, complété d'un audit de niveau via un formulaire à remplir, soumis à l'analyse du formateur-référent.

Méthodes pédagogiques

8 participants maximum, un poste par stagiaire et un support de cours est envoyé en fin de stage (vidéos tutorielles et/ou support spécifique). La formation est constituée d'apports théoriques, de démonstrations et de mises en pratique basées sur des exercices applicatifs et/ou ateliers.

Formateur

Consultant formateur, expert en communication d'entreprise et en développement personnel.

Modalités de validation des acquis

Évaluation continue via des exercices applicatifs et/ou des ateliers de mise en pratique.
Évaluation en fin de stage par la complétion d'un questionnaire et/ou d'une certification officielle issue du Répertoire Spécifique.
Émargement quotidien d'une feuille de présence (en présentiel ou en ligne).
Complétion par le formateur/la formatrice d'un suivi d'acquisition des objectifs pédagogiques.
Remise d'une attestation individuelle de réalisation.

Contenu

Les émotions

- Quelles sont-elles ?
- Comment s'expriment-elles ?
- A quoi servent-elles ?
- Les 4 émotions, leur origine et la façon de les utiliser

La conscience émotionnelle

- Identifier ses propres émotions
- Identifier les émotions chez les autres
- 5 compétences à développer :
 - Comprendre ses émotions
 - Gérer ses émotions
 - S'auto-motiver
 - Comprendre et reconnaître les émotions des autres
 - Gérer les relations avec les autres en gérant leurs émotions

Les émotions et le changement

- Qu'est ce que le changement ?
- Comment gérer ses émotions dans le cadre d'un changement important dans l'entreprise ?
- Méthodologie d'identification des enjeux et intérêts personnels dans le cadre d'un changement

Agir et ne plus subir

- Que se passe-t-il quand je subis ?
- Que se passe-t-il quand j'agis ?
- Passer de la passivité à l'action

Développer l'estime de soi pour mieux vivre le changement

- Définitions
- Les 3 composantes de l'estime de soi
- Les 9 clés pour développer l'estime de soi
- Le rôle de l'estime de soi dans les situations de changement
- Auto test sur l'estime de soi

Le stress dans le changement

- Qu'est ce que le stress ?
- Identifier ses sources de stress
- Stress et émotions
- Apaiser et gérer son stress en situation de changement