Comprendre ses émotions pour développer la confiance en soi en situation professionnelle

PUBLIC	OBJECTIFS	DUREE	INTERVENANT
Tout public.	Formation contextualisée à l'environnement professionnel. Découvrir ses émotions, les comprendre, les accepter et les réguler pour anticiper les conflits. Apprendre à se connaitre et identifier ses ressources. Mettre en place des actions pour atteindre ses objectifs professionnels.	14 H	Coralie VERDIER Formatrice en développement des capacités comportementales et relationnelles.

CONTENU

- **Comprendre ses émotions dans le contexte professionnel**
- Définir une émotion
- Nommer ses émotions
- Libérer ses émotions
- Décoder le message derrière une émotion

- **Accepter ses émotions et les réguler**
- S'accepter tel que l'on est
- Identifier ses responsabilités à son poste de travail
- Pratiquer l'effet miroir

- **Apprendre à se connaître et identifier ses ressources pour anticiper les conflits**
- Définir et développer la confiance en soi et ses avantages
- Définir et développer l'estime de soi et ses avantages
- Reconnaitre son égo et en faire un allié

- **Développer ses émotions positives par la pensée et le pouvoir des mots**
- Identifier les pensées positives et leurs avantages
- Pratiquer la pensée positive et cultiver la gratitude au quotidien
- Détruire ses croyances limitantes
- Transformer l'échec en apprentissage

- **Mettre en place des actions pour atteindre ses objectifs professionnels**
- Définir un objectif clair et précis
- Fixer des objectifs et leurs étapes
- Transformer ses peurs pour s'affirmer face son interlocuteur
- Pratiquer la visualisation positive

Méthodes pédagogiques : apports théoriques, méthode active, outils et supports de cours.

Évaluation des apprenants : auto-évaluation en fin de session.