

RÉGULER SES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES ET ADOPTER UN COMPORTEMENT ADAPTÉ

Comprendre, réguler ses émotions désagréables et savoir adopter le comportement adéquat est une compétence phare du quotidien professionnel du libéral. Les émotions impactent l'efficacité individuelle et collective. Cette formation propose une connaissance approfondie de différentes émotions désagréables ainsi qu'une méthode opérationnelle pour les réguler afin d'être un professionnel zen et efficace.

■ Objectifs de la formation :

Repérer sa relation personnelle aux émotions dans son quotidien professionnel ainsi que leurs manifestations.
Connaître ou reconnaître cinq émotions professionnelles de base : colère, tristesse, frustration, peur, culpabilité.
Être en capacité d'appliquer une méthodologie de régulation des émotions désagréables.
Être en capacité d'utiliser les comportements adaptés face à chaque émotion afin de rester efficace et professionnel

■ Prérequis :

Avoir suivi la formation « Développer son intelligence émotionnellement »

■ Durée et horaires :

1 journée soit 7h soit de 9h00-13h00 / 14h00-17h00

■ Moyens pédagogiques :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative
Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

■ Public :

Professionnels libéraux et leurs salariés

■ **Contenu de la formation :**

I . Les émotions : parasites ou signaux ?

Manifestations physiologiques, cognitives et comportementales.

II . Connaitre sa relation aux émotions avec un autodiagnostic.

Contextes, signaux, manifestations, qualité de régulation.

III. Repérer et identifier différentes émotions désagréables dans le contexte professionnel.

- Reconnaître et identifier la colère, la tristesse, la frustration, la peur, la culpabilité.
- L'importance de réguler ses émotions désagréables pour gérer le quotidien du libéral comme les urgences, imprévus, multiplicité des tâches, relations, négociation, conflits, crise, etc.
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions et les impacts sur la perception, le comportement et les relations professionnelles.

IV. Atténuer les manifestations physiologiques des émotions désagréables en étant à l'écoute des signaux du corps et du mental.

Mobiliser ses ressources : techniques et outils pour mieux se préparer et mieux faire face avec des exercices pratiques en sophrologie et en coaching émotionnel.

V. Adopter les comportements adaptés face à chaque émotion.

- Anticiper les situations pour mieux les gérer.
- Adapter son comportement en fonction des différentes émotions par le coaching émotionnel.

VI. Intégrer les bénéfices d'une bonne régulation de ses émotions désagréables dans son quotidien professionnel.

Chaque participant pourra travailler sur des cas personnels préalablement identifiés.

■ **Modalités d'évaluation :**

Evaluation participative et active sous forme de questions-réponses.

■ **Intervenant :**

Magali Debard-Bellanger, Sophrologue et Coach RNCP, Formatrice.

**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR
Maison des Professions Libérales
285 rue Alfred Nobel
34000 MONTPELLIER
Téléphone : 04 67 69 75 14
Mail : info@oriffplr.com

Rejoignez-nous ...

