

# Gagner en aisance et en efficacité

Durée :	2 jours
Lieu :	en vos locaux/distanciel possible
Calendrier :	à définir
Groupe :	5 à 15 personnes
Public :	Doctorant·es
Formateur·rice·s :	Laurence Moss, Catherine Le Lay, Marine Pansu

La formation permet de connaître les différentes émotions et leur rôle dans les relations interpersonnelles.

## Objectif pédagogique global

Développer son ouverture émotionnelle à soi et aux autres et rechercher les solutions pour gérer ses émotions dans les situations professionnelles

## Objectifs pédagogiques spécifiques

- S'affirmer avec sérénité et en voir les bénéfices
- Connaître ses propres « signaux d'alerte » pour mieux les accepter
- Apprendre à canaliser ses émotions et celles des autres
- Dominer les colères et désamorcer les conflits
- Contribuer à l'harmonie du groupe

## Méthode pédagogique

Nous proposons une approche de formation participative qui permet l'expression et le partage de chacun. Mise en situation.

## Programme

- Identifier les grandes émotions
- Comprendre l'impact des émotions sur ses relations et sa performance
- Prendre conscience de ses émotions dominantes et dépasser ses réactions inconscientes
- Parvenir à contrôler ses émotions et son apparence
- Apprendre à détecter ses propres signaux d'alerte
- S'affirmer au quotidien
- Comprendre les motivations et inquiétudes de ses interlocuteurs
- Pratiquer l'empathie
- Harmoniser les rapports avec l'autorité
- Développer son intelligence émotionnelle
- Reconstruire son équilibre
- Détecter, anticiper et désamorcer les conflits
- S'entraîner à la médiation

