# Utiliser ses émotions pour optimiser son efficacité professionnelle

**Objectif** : Transformer ses émotions en atouts. Améliorer son aisance relationnelle. Gagner en confiance et en autonomie. Mieux s'adapter et évoluer dans son environnement professionnel

## PROGRAMME

### Qu'est – ce – qu'une émotion ?

- Test pour évaluer son Quotient Emotionnel (Q.E).
- Doit-on cacher ses émotions ?
- Expression du ressenti en entreprise

### L'aisance relationnelle

- Maîtriser ses peurs – Faire face aux croyances
- Accepter l'autre
- Privilégier l'apposition et non l'opposition
- Exprimer ses besoins : oser demander, recevoir, donner et refuser

### Créer des relations vivantes

- Savoir gérer ses émotions pour qu'elles soient positives
- Ecouter autrement : l'écoute active – Le non-verbal
- Repérer l'état émotionnel chez les autres
- Gérer ses frustrations

### Optimiser son relationnel au travail

- Gérer son stress et passer du réactionnel au relationnel
- 6 étapes pour résoudre une tension
- Réagir face à des interlocuteurs difficiles (mécontent, agressif, timide, cyclotimiques etc…)

**Personnes concernées**
Toute personne ayant des difficultés à rester serein face aux situations stressantes de la vie professionnelle

**Pré requis** : aucun

## PEDAGOGIE

**La Formatrice**

Issue du terrain
Très expérimentée en communication relationnelle

**Méthode pédagogique**

Alternance d'apports méthodologiques et de mises en situations pratiques à partir du vécu des stagiaires.
Pour une meilleure appropriation des techniques et un véritable changement comportemental, ce stage peut être proposé en 2 + 1 jours avec une inter-session de 3 semaines/1 mois.

**Intra entreprise**
Lieu de formation : dans la ville de votre choix.

**Inter entreprises**
Tarif par personne

**2 jours**

**1 150 €**

Réf : RH070