



GERER VOS EMOTIONS

Pour une meilleure communication au sein de l'entreprise

Animé par **Elisabeth PAUL**

Durée du module : 2 jours

Ce stage vous permettra de :



- Mettre en relief le potentiel individuel et collectif
- Maîtriser des techniques pour mieux vivre et gérer vos émotions
- Développer un climat de confiance, d'empathie avec les autres
- Acquérir des connaissances à mettre en pratique en milieu professionnel

Les points clefs :

Qu'est ce qu'une émotion?



- Définir, reconnaître et mieux appréhender le caractère des émotions
- Voir une situation dans son contexte et dans sa globalité
- Déterminer l'émotion dominante et les pensées liées à cette émotion

Comment vivre avec ses émotions ?



- Prendre conscience des éléments déclencheurs de l'émotion
- Reconnaître les croyances liées aux émotions négatives
- Développer une relation positive avec soi grâce à son monde émotionnel
- Améliorer le confort du patient

