



CONTEXTE

Les émotions sont fondamentalement réactionnelles. Elles font réagir un déclencheur et sont des réponses d'adaptation à notre environnement.

L'événement déclencheur peut être externe, c'est-à-dire survenir dans l'environnement, ou interne, soit dans les pensées (souvenir, préoccupation, anticipation, etc.).

Les émotions ne signalent pas seulement les problèmes, elles mobilisent de l'énergie en nous pour faciliter nos actions.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre et gérer ses émotions
- Savoir adopter la bonne attitude

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant comprendre ses émotions et sa personnalité.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAIT DE GROUPE

1 personne : 950 \$
2 personnes : 1,900 \$
3 personnes : 2,850 \$
De 4 à 10 personnes : 3,325 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



PROGRAMME

- Introduction
 - Définitions
 - Les différentes émotions
 - Exercice
 - Les obstacles
- Les émotions
 - Quelle valeur se cache derrière un besoin ?
 - Comprendre ses processus internes
 - Comment naît une émotion
 - Les différents circuits
 - Les signaux d'alerte
 - L'ascenseur émotionnel
 - Votre profil émotionnel
 - Exercice
 - Les 8 types de personnalités
 - Écarter les pensées négatives
 - Comment être plus efficace
 - Exercice
 - Écoute active
 - Exercice
 - Quels types d'écouterants êtes-vous ?
 - Développez votre empathie
- Les 6 types de personnalité
 - Les caractéristiques identiques des 6 types de personnalités
 - Le lien entre les filtres de perception et les types de personnalité
 - La question existentielle pour chaque type de personnalité
 - Les points forts
 - Les 6 types de personnalité
 - Exercice

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant comprendre ses émotions et sa personnalité.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAIT DE GROUPE

1 personne : 950 \$

2 personnes : 1,900 \$

3 personnes : 2,850 \$

De 4 à 10 personnes : 3,325 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode magistrale, interrogative, démonstrative
 - Exposé
 - Débat
 - Démonstration
 - Support de formation
- Méthode pratique
 - Exercices et travaux de groupe
 - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visioconférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque participant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque participant.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant comprendre ses émotions et sa personnalité.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAIT DE GROUPE

1 personne : 950 \$

2 personnes : 1,900 \$

3 personnes : 2,850 \$

De 4 à 10 personnes : 3,325 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com