



CONTEXTE

Les émotions se manifestent de façon instinctive et impulsive influençant nos réactions à l'environnement qui nous entoure.

Elles agissent en tant qu'éléments déclencheurs, orchestrant notre adaptation, qu'elles surviennent d'éléments concrets du monde extérieur, ou surgissent des recoins internes de nos pensées (souvenirs, préoccupations, anticipations...).

Nourrissez votre compréhension émotionnelle grâce à cette formation !

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- Savoir agir et réagir face aux émotions
- Transformer les freins émotionnels en facteurs de réussite

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant comprendre le mécanisme des émotions afin de mieux les gérer et gagner en efficacité dans sa vie professionnelle.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAITS

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



PROGRAMME

- Introduction
 - Les émotions
 - Exercice
 - Les différentes émotions
 - Pourquoi s'intéresser aux émotions
- Connaître les bases des émotions
 - Qu'est-ce qu'une émotion ?
 - Exercice
 - Les enjeux
 - La cause
 - Identifier les émotions
 - Les émotions et leurs composantes
 - Fonctionnement avec le cerveau
 - Exercice
 - Comprendre le processus interne
 - Composante comportementale
 - Composante cognitive et subjective
 - La fonction des émotions
 - Les émotions selon Plutchik
 - Exercice
- Les outils
 - Apprendre à utiliser ses émotions
 - Comment gérer ses émotions
 - Les croyances
 - Exercice
 - Le point 0
 - Comprendre l'intelligence émotionnelle
 - Exercice
 - Quels effets les émotions ont sur nous
 - Apaiser les émotions avec la respiration
 - Exercice
 - Cultiver les émotions positives
 - Utiliser la méthode TIPI
 - Exercice

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant comprendre le mécanisme des émotions afin de mieux les gérer et gagner en efficacité dans sa vie professionnelle.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAITS

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 le mécanisme des émotions afin de mieux les gérer et gagner en efficacité dans sa vie professionnelle.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAITS

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