

PROGRAMME DE FORMATION

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Gestion des émotions
et des conflits

1 jour

Public visé : Entrepreneurs, dirigeants, indépendants

Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

Objectifs généraux : Comprendre et maîtriser ses émotions pour mieux interagir, développer des stratégies pour prévenir et gérer les conflits

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'impact des émotions sur la communication et les relations professionnelles.
- Identifier leurs propres émotions et celles des autres pour mieux interagir.
- Gérer les tensions et conflits avec des techniques adaptées.
- Développer une posture assertive et bienveillante.

Durée : 7h00

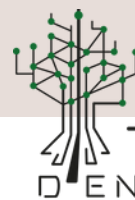
Délai d'accès : 72 heures avant le début de la formation

Tarifs : 400 € HT + 50 € HT de frais de dossier (soit 540 € TTC)

Méthodes pédagogiques : Méthodes expositives, démonstratives et actives

Modalités d'évaluation : QCM et Cas pratiques

Accessibilité : Personnes à mobilité réduite



TERRITOIRE
D'ENTREPRENEURS

PROGRAMME DE FORMATION

Cette formation va te permettre de comprendre et maîtriser tes émotions pour mieux interagir avec les autres.

Elle va également te permettre de développer des stratégies pour prévenir et gérer les conflits de manière constructive

GESTION DES ÉMOTIONS ET DES CONFLITS

Identifier et comprendre ses émotions

Apprendre à reconnaître et comprendre ses émotions pour mieux agir

Réguler ses émotions pour mieux interagir

Développer des stratégies pour réguler ses émotions et mieux communiquer

Comprendre les mécanismes du conflit

Analyser les conflits pour mieux les prévenir et les désamorcer

Communiquer avec assertivité et bienveillance

Adopter une communication assertive pour des échanges clairs et apaisés



Pour plus d'information :
formation@territoireentrepreneurs.com
07 45 06 68 59

Territoire d'Entrepreneurs, Organisme de formation
SIRET 928 732 205 00010
Déclaration d'activité enregistrée sous le N°75331695733
auprès du préfet de région Nouvelle-Aquitaine