

Kahi'Motion : les émotions au service de notre efficacité

Pratiquer l'agilité émotionnelle pour faciliter vos échanges

Durée : 2 jours (14 heures)

Réf : kahimotion

Tarif entreprise présentiel : 1800€ TTC

Tarif entreprise distanciel : 1500€ TTC

Tarif école : nous consulter

Objectifs de la formation

- Explorer et identifier les mécanismes et potentiels de son intelligence émotionnelle
- Ajuster et utiliser son énergie émotionnelle
- Appliquer l'intelligence émotionnelle dans son quotidien

A qui s'adresse cette formation ?

- Tous salariés ou étudiants souhaitant développer son agilité émotionnelle dans un contexte professionnel
- Toutes personnes désireuses de développer l'agilité émotionnelle dans un cadre personnel

Le Programme

SE POSITIONNER SUR LA MATRICE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Identifier les 5 dimensions de l'intelligence émotionnelle via un questionnaire à effectuer
- Effectuer un état des lieux sur son positionnement

EXPLORER LES MÉCANISMES ÉMOTIONNELS

- Parcourir la roue des émotions
- Comprendre le mécanisme émotionnel
- La boussole émotionnelle
- Les expressions corporelles
- Les 6 forces émotionnelles

LES POTENTIELS DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Le rapport aux besoins fondamentaux
- Modes de pensée et influence sur les émotions
- Les différents biais
- La juste distance émotionnelle
- Neurosciences et émotions

AJUSTER SON ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE

- Les comportements défensifs
- Les désordres émotionnels
- Les états du moi
- Les jeux de rôle
- Les positions de vie
- Les drivers

UTILISER SON ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE

- Augmenter le pouvoir de vos émotions avec l'ACT
- Le souffle émotionnel
- Pratiquer la régulation
- Renouer avec ses sensations
- Le journal du positif
- STOP & SOCS
- Exprimer ses émotions avec la CNV
- Le conseil des sages

Evaluation des apprentissages

MODALITÉS

- Des quiz interactifs et ludiques valideront les connaissances tout au long de la formation
- Mise en pratique à travers des activités et exercices proposés
- A l'issue de la formation, un certificat de réussite sera remis aux participants avec une précision sur le nombre d'heures de formation suivies

Les + de votre formation

POUR VOUS

- Méthodes, outils et dispositifs opérationnels
- Accompagnement pédagogique adapté aux situations et aux animations avec un coach professionnel certifié
- Bonus de fin de formation

Dispositions Pédagogiques

- Groupe de 12 participants maximum en présentiel
10 maximum en distanciel
- L'animateur de formation dispose d'un parcours professionnel de plusieurs années sur des fonctions de manager et formateur
- L'animateur est certifié coach professionnel et adhérent EMCC

Modalités pratiques

- Les modalités pratiques seront adaptées et à définir en fonction des besoins spécifiques de l'entreprise
- Pour plus de renseignements, vous trouverez l'ensemble des coordonnées en bas de page