

Formation : Canaliser ses émotions au travail



PUBLIC CIBLE

Tout public



PRÉREQUIS

Aucun



DURÉE

10 heures



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer ses compétences émotionnelles
- Gérer les émotions dans son quotidien
- Exprimer son besoin à l'autre avec bienveillance



TARIF

A partir de 2025€
par groupe

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Un travail préparatoire en amont
- Une journée en présentiel animée par un Coach certifiée RNCP
- Un rendez-vous « d'étape » en classe virtuelle d'une demi-journée 1 mois ½ plus tard.

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Etude de la demande de formation et inscription à l'adresse contact@kereisformation.com
- Démarrage possible à tout moment de l'année

COMPETENCES

- Développer son savoir être.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Jeux de rôle et ateliers

TYPE DE VALIDATION

- Attestation de formation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude des conditions d'accès et des moyens de compensation sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

Prendre contact en amont avec notre référent Handicap à contact@kereisformation.com

PROGRAMME

Définir ce qu'est l'émotion et à quoi elle sert • 3 h

- Les émotions, les comprendre et les accueillir dans son quotidien au travail.
- Repérer les différentes manifestations du langage non verbal les plus courantes : postures corporelles, gestuelle, respiration, expressions du visage.
- Découvrir les intentions cachées, les non-dits.
- Les facteurs qui peuvent déclencher les émotions au travail.

Développer sa capacité à prendre du recul dans une situation difficile • 4h

- Comment apprivoiser ses émotions.
- Gestion du stress.
- Se construire une stratégie gagnante pour développer du bien être dans sa vie.
- Séance de sophrologie.

Vos interlocuteurs

VOS RÉFÉRENTS PÉDAGOGIQUES



Bruno FERRE

Formateur expert
en crédit et en
assurance



Sophie CORINI

Formatrice experte
en crédit et en
assurance et Coach
certifiée RNCP



**Fabrice
COURAULT**

Formateur expert en
assurance et
gestion de
patrimoine

VOS CONTACTS

Pôle administratif:

Marine LEGRAND
marine.legrand@kereisformation.com
01 80 52 35 21

Pôle technique :

Emmanuelle BERTRAND & Hortensia NGORA
tuteur@kereisformation.com

Pôle pédagogique:

Sophie CORINI, Fabrice COURAULT et Bruno FERRE
tuteur@kereisformation.com



Kereis Services, société en nom collectif

112, avenue Kléber - 75116 PARIS

822 620 225000 26

www.kereisformation.com

