

**OBJECTIFS & COMPÉTENCES
PROFESSIONNELLES VISÉES**

- Définir les émotions naturelles et leurs fonctions
- Définir les émotions apprises et leurs fonctions
- Pratiquer une efficacité émotionnelle
- Poser un diagnostic sur un dysfonctionnement dans la gestion des émotions

CQVT_GEC

1 jour - 7 heures

INTER ou INTRA SUR-MESURE

700 € en inter*

*pour les tarifs INTRA et demandeurs d'emploi : merci de nous consulter.

Prérequis et accessibilité

Aucun prérequis.

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions vous accompagner et vous orienter au mieux dans votre demande et vos démarches.

Moyens pédagogiques et encadrement

Formation dispensée en présentiel ou à distance (sur demande) par un formateur expert certifié DISC/4colors, en qualité de vie au travail et efficacité professionnelle : apports théoriques, exercices de mise en situation professionnelle.



LIEU DE FORMATION

à Modula Formation
(Bordeaux / Bayonne / Limoges / La
Rochelle) et/ou à distance



DÉLAIS D'ACCÈS

Variable en fonction de votre statut, du
financeur et de notre planning inter



SUITE DE PARCOURS

Suggestion : Formations Efficacité au
travail / Développement personnel & QVT



Modalités d'évaluation :

Avant la formation : audit des besoins et du niveau, test d'alphabétisation émotionnelle

A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur

Formation qualifiante : attestation de fin de formation (appelée « certificat de réalisation »)

www.modula-formation.com

Contactez-nous !

05 56 44 58 68

contact@modula-formation.com

7, avenue
Raymond Manaud
33520 BRUGES

IDENTIFIER LES 4 ÉMOTIONS NATURELLES

- **Identifier les 4 émotions naturelles : joie, tristesse, peur, colère**
- Distinguer leurs fonctions, le besoin ciblé, le sentiment concomitant, le moyen d'expression, signe d'une émotion trafiquée

IDENTIFIER LES ÉMOTIONS APPRISES AU TRAVERS DES RELATIONS HUMAINES

- **Identifier les émotions apprises au travers des relations humaines**
- La honte : fonction et dérèglement ; antidote
- La culpabilité : les « interdits », transfert de responsabilité ; antidote
- L'envie et la jalousie : fonction ; antidote
- La frustration : fonction ; antidote

ANALYSER LES 4 STYLES COMPORTEMENTAUX DE LA MÉTHODE DISC

- **Analyser les 4 styles comportementaux de la méthode DISC**, leurs besoins et leurs émotions dominantes
- Connaître les 4 styles comportementaux selon la méthode DISC
- Associer les besoins, les émotions dominantes et les émotions « interdites » à chaque style comportemental

DIFFÉRENCIER LES DYSFONCTIONNEMENTS DANS LA GESTION DES ÉMOTIONS

- **Différencier les dysfonctionnements dans la gestion des émotions**
- Compréhension de la mise en place du système de dysfonctionnement (stockage et émotions parasites)
- Racket émotionnel : émotions parasites et manipulation
- Les élastiques : émotions différées
- Les carnets de timbres : collection des émotions parasites

3 STRATÉGIES POUR PRATIQUER UNE EFFICACITÉ ÉMOTIONNELLE

- **3 stratégies pour Pratiquer une efficacité émotionnelle**
- Renforcer nos liens avec autrui : apprendre à échanger des signes de reconnaissance
- Prendre conscience des émotions positives et négatives
- Savoir réparer les dommages émotionnels
- Agir grâce à la boussole des émotions

