

ÉMOTIONS ET PERFORMANCE : TRANSFORMER SES ÉMOTIONS EN ALLIÉES PROFESSIONNELLES

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre l'impact de ses émotions** sur sa performance professionnelle.
- **Transformer ses émotions en leviers** d'efficacité et de décision.
- **Adopter une posture professionnelle** équilibrée et assertive.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant utiliser ses émotions comme levier de performance**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Rôle des émotions dans la performance

Apports théoriques, modèles clés, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier et comprendre ses émotions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Mobiliser ses émotions pour agir efficacement

Jeux pédagogiques, simulations, techniques de régulation, plan d'actions individuel

4. Renforcer l'efficacité et l'impact durable

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation réelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation



**POSSIBLE
SUR
MESURE**



**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**



**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid