

LA BOUSSE DES ÉMOTIONS : MIEUX SE COMPRENDRE POUR MIEUX DÉCIDER

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

14 heures
/
2 jours



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et comprendre ses émotions** pour mieux piloter ses décisions.
- **Mobiliser ses émotions comme levier** d'efficacité et de relation professionnelle.
- **Adopter une posture équilibrée et responsable** face aux situations complexes.

€ **Prix** INTER : **1200€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant améliorer sa prise de décision grâce aux émotions**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre ses émotions et leurs impacts

Apports théoriques sur intelligence émotionnelle, motivation et prise de décision, échanges d'expériences

2. Identifier ses réactions émotionnelles et schémas personnels

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

3. Utiliser les émotions pour décider et agir

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers collaboratifs, plans d'action individuel

4. Développer l'efficacité relationnelle et décisionnelle

Mises en situation, débriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert professionnel

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

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



POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL