



Formations Transversales



Efficacité professionnelle

Les Ateliers MB Formation

Pour accompagner les trajectoires publiques

GÉRER SES ÉMOTIONS DANS LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES

11-12 février 2008 / 8-9 septembre 2008

Informations et inscriptions

Virginie Thevenin

Laëtitia Beuf

Tél. 01 55 33 53 92

Mail : ateliers@mbformation.com



ATELIER «GÉRER SES ÉMOTIONS DANS LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES»

PROGRAMME

Toutes les situations professionnelles génèrent du stress et des émotions. Indissociables du genre humain et nécessaires à notre équilibre, les émotions peuvent être source d'inhibition et de comportements inadéquats à la situation. Nos pensées et nos postures corporelles influent sur notre état émotionnel : cet atelier donne les clés pour agir sur son stress, mieux gérer les situations délicates et savoir prendre du recul

PUBLIC

Toute personne éprouvant des difficultés à gérer ses émotions et/ou son stress en situation professionnelle : prendre la parole en public, avoir un entretien avec un supérieur hiérarchique, gérer la surcharge de travail, éprouver un sentiment de frustration professionnelle, être pris dans des conflits avec des collègues, faire l'objet d'abus de pouvoir, etc.

OBJECTIFS ET CONTENU DE L'ATELIER

Cet atelier abordera les dimensions suivantes, en s'adaptant aux problématiques de chaque participant :

- ✓ **Le stress : mécanisme et facteurs déclenchants**
 - Identifier les causes du stress dans son activité professionnelle
 - En comprendre les effets physiologiques et psychologiques
 - Acquérir des techniques efficaces de gestion du stress
- ✓ **Réussir à maîtriser son émotivité, savoir prendre du recul**
 - Les sources de l'émotivité
 - Les outils pour la gérer
- ✓ **Identifier des objectifs personnels et plan d'actions à mettre en œuvre**
- ✓ **Développer sa motivation à pratiquer régulièrement les exercices de gestion des émotions**

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- ✓ Apports de connaissances permettant de mieux comprendre ce qui se passe pour chacun en situation de stress ou de manifestation émotionnelle.
- ✓ Echanges en groupe et sous-groupes
- ✓ Travail personnalisé dans le respect des limites propres à chacun
- ✓ Exercices pratiques de relaxation, respiration, visualisation, travail mental

CET ATELIER RESPECTE LES RÈGLES DE

- **Respect** des participants, de ce qu'ils expriment et de leurs limites personnelles. Il n'y a pas d'obligation, à tout moment un participant peut exprimer le souhait de ne pas participer à un exercice.
- **Confidentialité** de tous les échanges : les participants s'engagent à ne pas divulguer ce qui peut être dit ou vécu au sein de l'Atelier.
- **Ecoute** : ces Ateliers sont des lieux qui privilégient l'écoute et une attention particulière à chacun.
- **Neutralité** : le formateur veille à ce qu'aucun jugement ne soit porté.

En participant à cet Atelier, vous vous engagez à respecter ces 4 règles.

INTERVENANTE

Cet Atelier est animé par une consultante-coach en relations humaines, management et gestion du stress, spécialiste des organisations publiques et para-publiques.

DATES ET HORAIRES

Cet Atelier se tiendra sur 2 journées :
11-12 février 2008 ou 8-9 septembre 2008 de 9h30 à 17h.

LIEU

Cet Atelier se déroulera à Paris, dans nos locaux :
5 rue Cadet à Paris (9e arrondissement)
Accès : au cœur de Paris, à proximité des gares du Nord, de l'Est et Saint-Lazare.
RER : Gare du Nord – Lignes B et D
Bus : n° 26, 32, 42, 43, 49
Métro : Cadet (ligne 7) / Grands Boulevards (lignes 8 et 9)
Notre-Dame de Lorette (ligne 12)
Plan d'accès à nos locaux disponible sur demande.

TARIF

2 jours : 970 €HT



BULLETIN D'INSCRIPTION

EMPLOYEUR

Organisme :

Service gestionnaire :

Nom de l'interlocuteur :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone :

Fax :

Adresse e-mail :@.....

.....

IDENTITÉ DU STAGIAIRE

Mme, Mlle, M., : Prénom.....

Adresse personnelle :

Code Postal : Ville :

Téléphone :

Fax :

Adresse e-mail personnelle :@.....

Adresse e-mail professionnelle :@.....

Fonction occupée :

Service :

Inscrit l'agent ci-dessus désigné à l'Atelier :

Gérer ses émotions dans les situations professionnelles :

11-12 février 2008 > 970 Euros HT

8-9 septembre 2008 > 970 Euros HT

MB Formation, organisme de formation agréé, vous adressera une convention de formation en double exemplaire. Votre facture vous sera envoyée une fois la prestation effectuée. Ce bulletin d'inscription vaut bon de commande. Toute inscription annulée entraîne le remboursement des frais engagés par MB Formation, soit : pour une annulation 21 jours et plus avant le début de la formation : 30% du coût du stage ; pour une annulation moins de 21 jours avant : la totalité du coût du stage.

Nom et fonction du signataire décisionnaire :

Date, signature et cachet :