

# FORMATIONS ET INTERVENTIONS

## QUALITE DE VIE AU TRAVAIL : MANAGER AVEC LES EMOTIONS



VOUS VOUS SENTEZ **DEBORDE** PAR VOS EMOTIONS ?

VOUS NE SAVEZ PAS TOUJOURS COMMENT **ADAPTER** VOTRE  
COMPORTEMENT ?

**CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS !**



LAURE JEANNIN  
Méditation • Coaching • Formation

## » PROGRAMME

### FORMATION- Manager avec les émotions (1 à 3 jours - programme adaptable)

Tout public (manager ou non)

#### I - Connaître et reconnaître ses émotions

- Les différentes émotions
- Comprendre les déclencheurs, les symptômes et l'impact des émotions sur la perception et la décision
- Découvrir mon type psychologique et connaître la façon dont je traite les émotions

#### II - Expérimenter

- Développer sa conscience des émotions (exercices de ressentis ; échanges)
- Expérimenter des outils pour adapter son comportement
- Gérer ses réactions dans les situations émotionnelles

#### Les atouts de la formation

- Travail de connaissance de soi et des autres sur les émotions
- Outils et exercices
- Jeu de rôle et mises en situation permanentes
- Suivi possible sur plusieurs mois

## POURQUOI CETTE FORMATION

Les émotions nous gouvernent tous. Dans le monde du travail, elles peuvent être difficiles à vivre, être un frein à l'action, comme une source de conflit. Chercher à tout prix à les canaliser mène à une impasse.

Vous découvrirez et expérimenterez une méthode pour faire de vos émotions un outil de management et d'optimisation des relations professionnelles. Au lieu de concentrer votre énergie à maîtriser ou cacher vos émotions, vous serez plus performant et productif en sachant les exploiter au mieux dans votre quotidien. De nombreux exemples et outils éprouvés apportent des méthodes pour accepter vos émotions et celles de vos collègues.

Vous travaillerez plus efficacement.

## DES OUTILS

#### MISES EN SITUATION

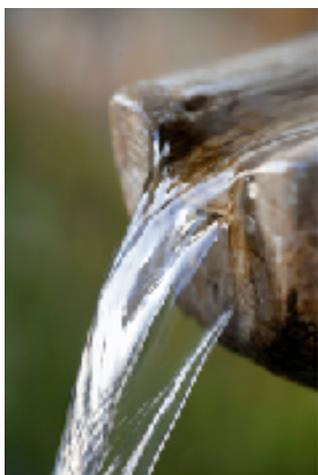
Vous découvrez le processus émotionnel, les impacts des émotions sur votre perception de la réalité et votre action. L'intervention du formateur-coach et les échanges permettent à chacun de découvrir son mode de fonctionnement.



#### EXERCICES

Pour tirer tous les avantages de la formation, les stagiaires sont invités, par des techniques de visualisation et de respiration, à découvrir comment ressentir leurs émotions et en faire un atout dans la relation.





### ➔ MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX GERER SES COMPORTEMENTS

Comment mieux vivre les situations à fort enjeu émotionnel au travail ? Comment réagir face aux émotions de ses collègues ? Chacun vit les émotions différemment. Il s'agit ici d'apprendre à identifier ses comportements réactionnels et à faire de ses émotions comme celles de ses collègues un levier de réussite. Vous développez vos compétences émotionnelles.

### ➔ FORMATION ENTRANT DANS LE CADRE DU CPF

Cette formation peut être prise en charge par votre OPCA. LAURE JEANNIN FORMATION est un organisme de formation agréé sous le n°82420246442 auprès du préfet de la Région Rhône-Alpes, **certifié par DATADOCK.**



## LA FORMATRICE



**Laure JEANNIN**  
EXPERTE DE LA QUALITE  
RELATIONNELLE

- Médiatrice professionnelle (CAP'M®)
- Coach certifiée ICF (International coaching federation)
- Praticienne PNL
- Formée à l'ENNEAGRAMME
- Accompagne les entreprises à trouver leurs propres solutions.
- Attachée à un Code de déontologie.

# TOUTES LES INTERVENTIONS EN LIEN...

---

---

En fonction  
de vos  
besoins

- Formation : **optimiser mon temps de travail - gérer mes priorités** (1 à 2 jours)
- Formation : **travailler plus efficacement en équipes** (1 à 2 jours)
- Formation : **restaurer et développer la qualité relationnelle** (1 à 3 jours)
- **Accompagnement individuel** dirigeant/manager
- **Causeries** mensuelles (45 min)
- **Médiation** (s) - 2 jours

## CONTACT

---

---

### **Laure Jeannin Formation**

106 rue de la Richelandière

42100 Saint Etienne

06 82 72 17 17

contact@laurejeannin-formation.com

www.laurejeannin-formation.com

