



# COMMENT RESTER PROFESSIONNEL AVEC SES ÉMOTIONS ?

**2 JOURS**

▪ 17-18/10/2019

**1 390,50 € H.T**  
ADHÉRENTS IFIS/SNITEM

Code produit : DMEMO

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui souhaite mieux comprendre ses émotions pour en tirer parti et en faire une source de développement personnel et professionnel.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre la « mécanique » émotionnelle.  
Repérer ses émotions pour mieux les gérer.  
Élaborer des stratégies d'adaptation ou les enrichir.  
Comprendre le lien entre les émotions et l'intelligence pour économiser l'énergie et être efficace.  
Utiliser ses émotions pour développer sa créativité et résoudre les problèmes complexes du quotidien.

## FORMATEUR(S)

### **Valérie POUBELLE**

Issue d'une formation d'économiste et de psychologue du travail, elle s'interroge sur la façon la plus efficace de développer l'intelligence au travail. Formatrice depuis plus de vingt ans, elle travaille sur les problématiques d'usure mentale et d'épuisement professionnel, anime des groupes de parole et d'écoute, coach des professionnels de haut niveau. Actuellement directrice associée d'une société de conseils en organisation et en management.

ou

### **Philippe BARRE**

Consultant-formateur depuis plus de quinze ans, il est spécialisé dans les approches liées aux problématiques de communication et de la relation : gestion des émotions, des conflits, de l'agressivité, du stress, affirmation de soi, etc. Passionné de psychologie, il est formé et certifié à plusieurs approches. Il partage son temps entre la formation, le conseil, le coaching et l'accompagnement individuel en psychothérapie.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Prérequis : AUCUN. Chaque formation donne lieu à l'envoi d'une attestation de fin de formation. En cas d'évaluation des acquis, les résultats sont communiqués.  
Stage mixte « Pharma » et « Dispositifs médicaux » favorisant le partage intersectoriel d'expérience entre industries de santé.

## PÉDAGOGIE : I

## S'INSCRIRE

**DURÉE : 2 JOURS**

▪ 17-18/10/2019

**PRIX**

**1 390,50 € H.T** Adhérents Ifis/Snitem

**1 545,00 € H.T** Industries de santé

**2 008,50 € H.T** Prix public

**CONTACT**

**Aurélié Tricard**

T. 01 41 10 26 22

F. 01 46 03 98 34

a.tricard@ifis.fr

**LIEU**

**ESPACE RIEUX**

BOULOGNE-BILLANCOURT

- Vous aurez des clés pour comprendre vos réactions émotionnelles et celles des autres.
- Vous pourrez mieux faire face aux comportements d'agressivité des tiers.
- Vous serez plus à l'aise pour libérer votre créativité.

## PROGRAMME

Pourquoi ce stage ?

Les managers doivent faire face à de nombreuses situations professionnelles qui font émerger en eux des émotions encombrantes voire déstabilisantes. Lorsque celles-ci sont repérées et bien gérées, elles sont source de développement personnel et professionnel. Les managers peuvent apprendre à tirer parti de leurs émotions. L'émotion est une information sur soi, ses besoins, ses valeurs et la nature de la relation avec autrui.

Il s'agit ici de comprendre qu'il est possible d'utiliser cette source d'énergie pour développer son intelligence relationnelle et garder confort et plaisir à travailler.

### **Définir les émotions**

- L'émotion, une information précieuse
- La palette des émotions
- Les 3 cerveaux et leur fonctionnement

### **Repérer les émotions**

- Mettre des mots sur les émotions
- Faire le tri des émotions
- Relier les émotions avec les besoins

### **S'adapter et être plus intelligent dans ses relations avec autrui**

- La notion d'adaptation
- Les différents types de stratégie pour faire face
- L'élaboration de stratégies personnelles

### **Développer sa créativité au travail**

- La notion de créativité au travail
- Le mécanisme de la créativité
- Les différentes façons d'entretenir sa créativité

### **La non-maîtrise des émotions au travers de l'agressivité**

- Distinguer violence, agressivité et colère
- Décoder le pourquoi du comportement agressif
- Les différentes stratégies et les réponses possibles
- La gestion relationnelle de la violence
- Prévenir les agressions
- Le dispositif de prévention
- Le plan d'intervention
- La procédure de « l'après-coup »

 DM/PHARMA

 MANAGERS

DECLINABLE(S) EN  
**INTRA**

Si vous souhaitez organiser une formation dans votre entreprise, contactez-nous au **01 41 10 26 26**  
Retrouvez toutes nos formations sur [www.ifis-dm.fr](http://www.ifis-dm.fr)

