

## Gestion des émotions

### I. Comprendre les émotions et leurs effets

- a. Les émotions
- b. Leur impact pendant le travail
- c. Le stress et les émotions

Exercices pour appliquer la méthode ADR ; Mises en scène

### II. Intégrer les différents types de gestion et leurs conséquences

- a. Les formes de gestion pathologiques
- b. La forme de gestion saine

Vidéo pédagogique ; Mises en scène

### III. Gérer les émotions avant, pendant et après le travail

- a. Gérer avant et après
- b. Gérer pendant

Exercices pour appliquer les outils ; Vidéos pédagogiques

### IV. Prendre de la distance

- a. Le positionnement juste
- b. Désamorcer les conflits

Exercice pour intégrer ; Mises en scène ; Vidéos pédagogiques

## Gestion des émotions

Durée : 2 jours, 14 heures

Tarif : Nous consulter

Formateur : Anaïs Kustler est Formatrice, Psychanalyste, Hypnothérapeute, formée également en écoute active et ennéagramme. Elle exerce en cabinet, recevant les personnes en individuel ou en séances de groupe.

Nombre de stagiaires : 4 à 8

La formation est adaptable en fonction des besoins : entreprise ou institution, contact avec client ou patient, etc. Elle peut ne porter que sur une émotion (Gestion de la colère) et se faire en individuel.

Une étude gratuite de vos besoins est effectuée avant la formation, sur place ou par téléphone, pour l'adapter entièrement à vos problématiques.

Un suivi post-formation de 6 mois est assuré pour entretenir les résultats et répondre aux questions.