



## LE LEADERSHIP DES EMOTIONS

**FORMATRICE : Sylviane RETUERTA**, Coach d'Affaires Internationale, Formatrice, Conférencière (Québec-France). Après une expérience de plus de vingt années dans le domaine du marketing et du management sur différents continents, Sylviane est avant tout une personne orientée résultat. C'est dans la pratique et sur le terrain (en tant que dirigeante) qu'elle a développé son savoir-faire entrepreneurial et sa connaissance du monde des affaires et du management.

### OBJECTIFS

1. Comprendre le processus émotionnel et maîtriser ses émotions afin d'accroître son efficacité professionnelle, mais aussi ses relations interpersonnelles et familiales.
2. Développer estime-confiance et affirmation de soi pour un plus grand accomplissement personnel et professionnel.
3. Parfaire sa communication et ses aptitudes relationnelles, gérer stress et conflit pour optimiser nos relations tant professionnelles que personnelles.

### PROGRAMME

**Jour 1 Matin** : Les 2 cerveaux : celui qui pense, celui qui ressent

- - Tiens, une émotion !!!... : o Que se passe-t-il en moi ?
- o Quel est son message ?
- o Qu'est-ce que j'en fais ? Comment je la gère ?

**Jour 1 Après midi**

- - Comment faire descendre la température du thermomètre émotionnel : o Intensité, durée, fréquence
- - La boussole émotionnelle : apprendre à naviguer adéquatement dans les flots des émotions
- - Je communique harmonieusement grâce à mon GPS interne

**Jour 2 Matin** : L'estime de Soi et la Confiance, fondamentaux d'une bonne santé émotionnelle

- Comment remplir mon ballon de l'estime de Soi
- Grimper l'échelle de la confiance : capitaliser sur ses forces, talents, ressources

**Jour 2 Après midi**

- Créer ma bouée de sauvetage émotionnel en cas de crise : stratégies de sortie de crise

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Atelier ludique et progressif sur la gestion des émotions. Au moins 80% de pratique avec jeux de rôles, exercices d'introspection, échanges.

Nombreux exercices pratiques facilement reproductibles, dans la vie de tous les jours, que ce soit en famille, dans toute relation interpersonnelle, ou dans le monde du travail.

**PUBLIC** : Dirigeants d'entreprises ou cadres dirigeants.

**PRE REQUIS** : Aucun

**DUREE** : 2 jours - 14 heures

### SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Evaluation des acquis pendant et à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.