



## LEADERSHIP DES EMOTIONS

Formateur : **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.

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

**PRE REQUIS** : Aucun

**DUREE** : 3 jours - 21 heures

### 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

Un déroulé progressif qui permet de comprendre le processus des émotions, l'impact des émotions sur la qualité de la vie et des relations et de se constituer une trousse à outils riche et complète pour être plus efficace, plus performant et booster sa confiance dans le cadre de son métier de dirigeant-entrepreneur, comme dans sa vie personnelle et familiale.

### PROGRAMME DETAILLE

#### JOUR 1

##### LES 2 CERVEAUX : CELUI QUI PENSE, CELUI QUI RESSENT

Tiens, une émotion !!!... : o Que se passe-t-il en moi ?

Quel est son message ?

Qu'est-ce que j'en fais ? Comment je la gère ?

#### JOUR 2

Comment faire descendre la température du thermomètre émotionnel : Intensité, durée, fréquence

La boussole émotionnelle : apprendre à naviguer adéquatement dans les flots des émotions

Je communique harmonieusement grâce à mon GPS interne

#### JOUR 3

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

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

### AXES DE PROGRES

A l'issue de ces deux jours, les participants comprendront mieux leurs émotions et auront développé des stratégies pour mieux les gérer.

Ils sauront comment renforcer leur estime de soi et avoir plus confiance en eux.



### **METHODE PEDAGOGIQUE**

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.

### **SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation des acquis à la fin du stage.

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