

## Gestion des émotions par le biais du Clown analyste

### OBJECTIFS DE FORMATION

**21<sup>h</sup>**

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de mieux comprendre ses émotions, de les nommer, de les anticiper et de les gérer. Il sera aussi en mesure de comprendre ce qu'il se joue dans les relations de travail en équipe désamorcer les conflits. Il aura trouvé son clown pour l'aider à mieux communiquer.

### Méthodes pédagogiques

Didactique, expérimentale, co-construction des savoirs, active, expositive

TARIF à partir de :  
1500€

### Méthodes d'évaluation

Quizz de connaissances, mise en situation et expérimentation

### Délais d'accès

Les formations étant faites sur mesure avec le donneur d'ordre, L'Imaginarium s'engage à donner une proposition chiffrée et documentée en 30 jours ouvrés après la commande. Les calendriers sont mis en place avec le donneur d'ordre.

### Prérequis et public visé

Pas de prérequis, toutes personnes travaillant en équipe

### Accessibilité

La formation peut être adaptée tant sur le contenu que sur l'accessibilité, pour toutes informations merci de nous contacter [limaginarium82@gmail.com](mailto:limaginarium82@gmail.com)



## SAVOIRS

- Les représentations sociales et les idées reçues sur les émotions.
- Nommer les différentes émotions.
- Le rôle et les limites professionnelles du manager.
- Le recueil d'informations et la démarche d'observation : objectifs, méthodes et outils pour soi et son équipe.
- Les fondamentaux de la communication interpersonnelle : l'écoute active, le questionnement et la reformulation.
- Les difficultés émotionnelles liées au travail.

## SAVOIR-FAIRE

- Analyser les impacts des émotions sur mon travail.
- Analyser les impacts des émotions sur ma relation à mes équipes
- Assurer par différents canaux de communication la transmission des informations aux interlocuteurs appropriés.
- Adopter une posture et une communication adaptées au fonctionnement et aux besoins de mes équipes et de moi-même.
- Formuler les règles ou les consignes de façon claire, directe et simple en fixant des objectifs réalistes et adaptés.
- Prendre du recul sur les situations
- Trouver son clown intérieur pour communiquer de façon bienveillante sans se mettre en danger émotionnellement

## SAVOIR-ÊTRE

Faire preuve tout à la fois de fermeté et de compréhension  
Être valorisant  
Être bienveillant  
Gérer ses émotions  
Être constant  
Être structurant et rassurant

