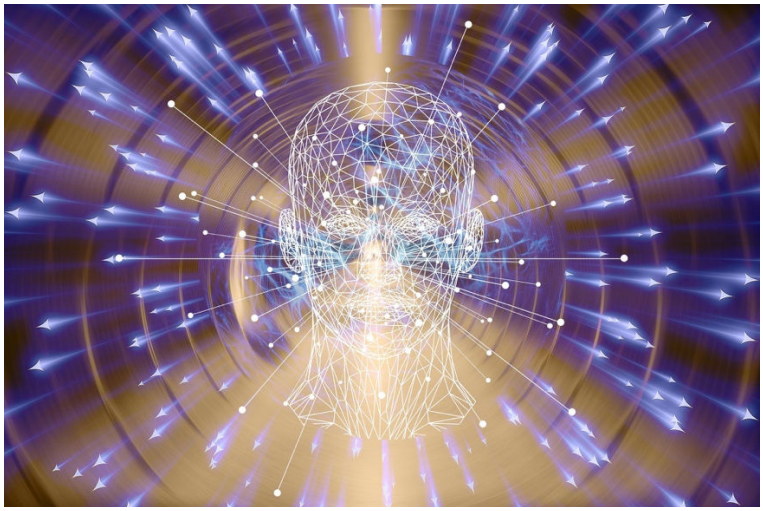
FORMATION
COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ET SA PERSONNALITÉ

PRÉSENTIEL DISTANCIEL DEVPERS-17



CONTEXTE

Les émotions sont par nature réactionnel. Elles nous font réagir un déclencheur ce sont des réponses d'adaptation à notre environnement.

Cet événement peut être externe, c'est-à-dire survenir dans la réalité, ou interne, à savoir une pensée (souvenir, souci, anticipation, etc.).

Les émotions ne se contentent pas de tirer la sonnette d'alarme : elles mobilisent de l'énergie en nous pour faciliter nos actions.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre et gérer ses émotions
- Savoir adopter la bonne attitude

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant comprendre ses émotions et sa personnalité.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 1 350 € TTC/groupe

Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.

06 82 48 96 18
06 60 52 02 54

8 rue Donatello 77330 Ozoir La Ferrière
EIRL au capital de 5000 € - RCS 408631356 - SIRET 40863135600024 - NAF 8559A

FORMATION
COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ET SA PERSONNALITÉ

PRÉSENTIEL DISTANCIEL DEVPERS-17

contact@zkf.fr
zkf.fr

PROGRAMME

- Introduction
  - Définitions
  - Les différentes émotions
  - Exercice
  - Les obstacles
- Les émotions
  - Quelle valeur se cache derrière un besoin ?
  - Comprendre ses processus internes
  - Comment naît une émotion
  - Les différents circuits
  - Les signaux d'alerte
  - L'ascenseur émotionnel
  - Votre profil émotionnel
  - Exercice
  - Les 8 types de personnalités
  - Écarter les pensées négatives
  - Comment être plus efficace
  - Exercice
  - Écoute active
  - Exercice
  - Quels types d'écoutant êtes-vous ?
  - Développez votre empathie
- Les 6 types de personnalité
  - Les caractéristiques identiques des 6 types de personnalité
  - Le relais entre les filtres de perception et les types de personnalité
  - La question existentielle pour chaque type de personnalité
  - Les points forts
  - Les 6 types de personnalité
  - Exercice

PUBLIC CONCERNÉ
Toute personne désirant comprendre ses émotions et sa personnalité.

PRÉ-REQUIS
Aucun

DURÉE
1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES
10 apprenants maximum

PRIX INTER
1 150 € TTC/personne

FORFAIT INTRA
À partir de 1 350 € TTC/groupe

Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.

06 82 48 96 18
06 60 52 02 54

contact@zkf.fr
zkf.fr

FORMATION
COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ET SA PERSONNALITÉ

PRÉSENTIEL DISTANCIEL DEVPERS-17

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
  - Exposé
  - Débat
  - Démonstration
  - Support de formation
- Méthode expérientielle
  - Exercices et travaux de groupe
  - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visio-conférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

PUBLIC CONCERNÉ
Toute personne désirant comprendre ses émotions et sa personnalité.

PRÉ-REQUIS
Aucun

DURÉE
1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES
10 apprenants maximum

PRIX INTER
1 150 € TTC/personne

FORFAIT INTRA
À partir de 1 350 € TTC/groupe

Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.

06 82 48 96 18
06 60 52 02 54

contact@zkf.fr
zkf.fr