

Assistants : gestion des émotions

Lien : https://maroc-performance.com/formation/assistants-gestion-des-emotions

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
ASA37

CATÉGORIE
Développement Personnel des Assistants

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources
- Développer sa capacité à échanger en surmontant ses émotions
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

POUR QUI ?

- Assistant(e)s



Programme détaillé

1 / Assimiler le langage des émotions

- Distinguer émotions, sensations et perceptions
- Savoir les nommer
- Partager son ressenti apporte un meilleur équilibre et concourt à une plus grande efficacité professionnelle

2 / Utiliser ses émotions pour mieux communiquer

- Mesurer son quotient émotionnel
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

3 / Comprendre le fonctionnement des émotions

- Identifier les 7 grandes émotions
- Décrypter le processus émotionnel
- Décoder les principales émotions pour mieux les accepter
- Comprendre l'impact des émotions sur ses relations et sa performance

4 / Tirer parti des émotions

- Exprimer son ressenti émotionnel par la communication positive
- Écouter les émotions des autres avec empathie
- Apprendre à se détendre : intellectuellement, émotionnellement, physiquement

Maroc Performance

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

26 au 27 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
25 au 26 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
25 au 26 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
22 au 23 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca
23 au 24 Sep. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés