



## CONTEXTE

Les émotions sont fondamentalement réactionnelles. Elles 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, tel qu'une pensée (souvenir, préoccupation, anticipation, etc.).

Les émotions ne se contentent de signaler un problème, 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

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://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'écouter 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](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)



## 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