

## L'émotion est une vague

<b>Public concerné</b>	Salariés, Demandeurs d'Emploi, Travailleurs Indépendants, Bénévoles
<b>Présentation générale</b>	Cette formation met l'accent sur « la gestion de ses émotions » dans ses relations aux autres. Mieux se connaître c'est découvrir ses réelles possibilités, c'est acquérir plus de confiance en soi et en ses capacités.
<b>Objectifs</b>	Recueillir et accepter les informations Gérer ses propres émotions dans la communication
<b>Contenus</b>	Cette formation emprunte une méthode basée sur l'utilisation des outils de communication non violente et des grilles de lecture du fonctionnement de soi.
<b>Compétences / Capacités professionnelles visées</b>	Savoir gérer ses émotions dans différentes situations Améliorer son rapport à l'autre
<b>Durée</b>	1/2 journée
<b>Lieu / Contact</b>	<b>ALTERN'SUP</b> 184 route des Béthanies 38430 Moirans 04 76 35 41 60 mfr.moirans@mfr.asso.fr
<b>Modes de financements possibles</b>	Compte Personnel de Formation (Compte Personnel d'Activité) Financement Pôle Emploi Plan de formation intra entreprise (financement par l'entreprise) Organisme Paritaire Collecteur Agréé (OPCA) Financement individuel Autres : nous consulter