DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES COMPORTEMENTALES

FICHE PROGRAMMATION

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET GESTION DE CRISE

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Identifier, analyser et comprendre chez soi et autrui, les émotions déclenchées dans un contexte de crise vécu ou anticipé.
- Développer son intelligence émotionnelle pour être flexible face à une gestion de situation stressante et à fort enjeu.
- Devenir acteur d'une contagion émotionnelle soutien à la gestion collaborative de la crise.

Contenu

Identifier, comprendre et analyser le rôle des émotions en situation de crise

- comprendre l'émotion comme concept différencié dans l'angle d'une gestion de crise,
- cartographier émotionnellement une situation de crise selon ses caractéristiques propres (inattendu, stressante, anxiogène...),
- percevoir et analyser les émotions émergentes sous stress chez soi et autrui et comprendre leur rôle soutien ou poison dans le contexte situationnel,
- anticiper la chronologie émotionnelle face à une situation pour rester fonctionnel.

Réguler les émotions chez soi et autrui pour en faire un support aux décisions et actions lors de la gestion de crise.

- amplifier, diminuer, modifier les émotions chez soi et chez les autres selon l'objectif de sortie de crise,
- comme toute gestion du risque, décortiquer le processus émotionnel pour développer les mécanismes les 3 phases de régulations possibles, en prévention, mitigation et récupération,
- développer plusieurs stratégies de régulation chez soi et collectivement pour limiter les réactions dysfonctionnelles.

Développer sa propre flexibilité comportementale selon son vécu professionnel

- développer une contagion émotionnelle vertueuse et protectrice pour une gestion performante et résiliente.

Lieu	Qualification de l'intervenant	Date	Durée	Coût	Code
Nouméa	Formateur(trice) en développement personnel	19/05/2025	14 h	69 000 F	4919
Nouméa	Formateur(trice) en développement personnel	02/10/2025	14 h	69 000 F	4919