

SITUATIONS EXTRÊMES - MAITRISER LES ÉMOTIONS POUR ASSURER SA MISSION

Objectifs :

- Savoir comment canaliser la puissance des émotions en situations dégradées
- S'adapter lorsque le fonctionnement professionnel est déstabilisé
- Pouvoir gérer les comportements individuels en situation de danger et savoir les confronter
- Anticiper ses réactions et celles du groupe en cas de situations critiques pour mieux gérer ses craintes

Programme :

1. Comprendre les situations d'exceptions

Approche et explication de l'incertitude
Capacité d'adaptation aux situations exceptionnelles

2. Analyser le comportement humain en situations de danger

Identifier les leviers de contrôle de ses propres réactions
Comprendre l'impact de la vision Myope

3. Appréhender les émotions chez l'être humain

Connaître les émotions de base et leur déclinaison
Utiliser le mécanisme physiologique de la « construction » d'une émotion
Identifier les outils de canalisation immédiate

4. Gérer les émotions en situations exceptionnelles

Être conscient du rôle de la surprise et de la peur
Quantifier très rapidement l'impact de ces deux émotions en situations de terreur ou de peur intense

5. Mises en situations individuelles et collectives

Ressentir comment la gestion des émotions peut devenir un facteur-clé dans la mise en œuvre de tâches opérationnelles

Savoir maintenir sa capacité d'accomplir sa mission, alors que des facteurs émotionnels extrêmement intenses peuvent envahir le collaborateur et modifier son comportement

Être préparé à gérer les situations exceptionnelles dans un environnement instable, inconnu et perturbé.

Durée :

- Sessions sur mesure en demi-journée ou journée

Public :

Tous types de collaborateurs pouvant être confrontés à ces situations

Nombre de participants :

- 10 participants maximum
- Il est important que la formation permette à chacun d'être mis en situations avec de nombreux exercices

Organisation :

Formation participative avec alternance d'apports théoriques, de mises en situation et d'exercices d'analyse.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez-nous au 08 200 84 200
formation@crise-up.com