

# COMMUNICATION POLITIQUE

## COMPRENDRE ET UTILISER SES ÉMOTIONS

### Objectifs

La maîtrise des émotions conditionne les échanges avec l'entourage. Pour permettre des dialogues plus constructifs, les élu.e.s apprendront à gérer leurs propres émotions et à anticiper celles de leurs interlocuteurs.

### Pédagogie

Conseils et analyses de personnalité, mises en situation, carnet de formation. Essentiels de la formation remis aux stagiaires.

### PROGRAMME

#### Comprendre et connaître les émotions

- Décrypter les émotions
- L'intelligence émotionnelle, c'est quoi ?
- Les risques d'un trop-plein d'émotion : comprendre les déclencheurs et leurs impacts sur les relations

#### Sa conscience émotionnelle

- Autodiagnostic
- Les signaux d'alerte : les connaître et les reconnaître
- Mobiliser ses ressources internes : canaliser les émotions, se servir de certaines émotions

#### Les émotions et les autres

- L'impact des émotions sur l'entourage direct ou indirect : comprendre pour anticiper
- L'importance de la médiation et du rôle de médiateur

#### Sessions à Paris

- > 10 mars 2018
- > 30 juin 2018
- > 29 septembre 2018
- > 1<sup>er</sup> décembre 2018

#### Tarifs

- 20 000 habitants : 490 € HT
- + 20 000 habitants : 575 € HT