Atelier Pok'emotion©

Comprendre et tirer parti des émotions grâce au poker

Positives ou négatives, les émotions occupent une place essentielle dans notre vie.

Difficiles à comprendre, elles sont souvent mal acceptées et peuvent nous freiner dans notre épanouissement professionnel et personnel.

Comment apprendre à les reconnaitre, les comprendre et les gérer ?

Pas le temps, peur de dévoiler sa fragilité, pas concerné, il existe de nombreuses raisons de ne pas aborder la gestion de ses émotions.

C'est pourquoi nous avons imaginé une approche ludique et unique en son genre : gérer ses émotions par le poker.

Venez apprendre en vous amusant à détecter, analyser et découvrir les modes de gestion des différentes émotions (colère, frustration, impatience, doute, désillusion et bien d'autres encore).

Déroulé du séminaire

3 heures

Retours
d'expériences

Jeu «exploration»

Echanges

Présentation des règles
du jeu et instructions

Présentation des émotions
(mécanismes, modes de gestion)

Apprentissage

Jeu «expérimentation»
(avec fiches techniques)

Présentation des
règles du Poker

Retours d'apprentissages

Copyright Dynêsens

Francis Boyer est spécialiste en innovation managériale.

Son expérience opérationnelle de 20 années à des fonctions de direction en ressources humaines au sein d'entreprises variées lui a permis de vivre et de piloter de nombreux changements dans des environnements complexes.

Conférencier, consultant, coach et formateur depuis 2010, il est également auteur de deux livres ("Le plaisir au travail" & "Innovation managériale en action") et fondateur du site internet www.innovationmanageriale.com qui comporte plus de 150 articles sur le sujet.

Curieux et pragmatique, il développe des approches innovantes pour aider les entreprises à mieux concilier leurs attentes et celles des collaborateurs.

C'est ainsi qu'il intervient sur des problématiques récentes, telles que le management de la diversité (cultures, générations, personnalités), le plaisir au travail, la responsabilisation, l'agilité, la résilience, l'évolution dans un monde V.U.C.A. et le management de demain.

Formats

Atelier de 3 heures

Formation

1 journée sur la gestion du stress et des émotions

Innovation managériale

Ce ne sont pas les idées qui comptent mais ce que vous en faites

francis.boyer@dynesens.com
06.84.01.01.98