

Mieux gérer ses émotions pour gagner en efficacité

Télécharger la grille tarifaire

Durée :

2 jours (14 heures)

Date(s) :

Moirans : 23 et 24 novembre 2026,
Beaurepaire : 5 et 6 octobre 2026

Délais d'accès :

Être inscrit(e) au minimum 3 semaines avant
le début de la formation

Tarifs :

Consulter la grille tarifaire.

Organisation :

Interentreprises, Intra-entreprise

Prérequis :

Niveau académique : Aucun prérequis
nécessaire
Expérience professionnelle en lien avec la
thématique de la formation

Modalités d'accès :

Cliquez sur "S'inscrire"

Validation :

Certificat de réalisation, Journées
thématiques

Les + de la formation

Formation courte et ludique qui vous
donnera des clés de compréhension et de
nombreux outils pratiques pour mieux vivre
vos émotions

Méthodes et moyens pédagogiques :

De nombreux outils et techniques pratiques
pluridisciplinaires faciles à mettre en place
seront utilisés au cours de la formation, ainsi
que des vidéos, des activités interactives,
des démonstrations et mises en situation
dans un climat de bienveillance et d'écoute.

Intervenants :

Tous nos intervenants sont experts dans leur
domaine

OBJECTIFS

Cette formation vous aidera à développer votre intelligence émotionnelle, à renforcer votre confiance en vous et à mieux comprendre les émotions (les vôtres comme celles des autres), pour rester maître de vous-même dans les situations professionnelles du quotidien

A l'issue de ce programme, les stagiaires seront capables de :

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Développer sa conscience émotionnelle
- Gérer ses émotions avec différentes techniques
- Appliquer les techniques aux situations de tensions quotidiennes

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement des émotions

Identifier les différentes émotions, comprendre leurs rôles, causes et conséquences
Distinguer les différentes émotions et leur impact sur la perception, la pensée et les comportements

Développer sa conscience émotionnelle

Ressentir, explorer ses émotions et faire le lien avec les mécanismes de pensée
Identifier les dysfonctionnements émotionnels et leurs conséquences
Savoir identifier et exprimer ses besoins
Pratiquer la pensée positive pour se sentir en confiance

Gérer les émotions avec des techniques cognitives

Gérer les émotions désagréables avec le processus de régulation cognitive
Valoriser les émotions agréables
Se poser les bonnes questions pour gérer et comprendre les émotions liées à une situation donnée

Gérer les émotions avec des techniques corporelles

Utiliser la posture et la respiration pour retrouver détente et dynamisme
Pratiquer la cohérence cardiaque pour retrouver son calme, se concentrer...
Utiliser la technique de centrage actif pour gagner en confiance et en assurance

Gérer les émotions avec des techniques de visualisation

Utiliser la visualisation mentale
Mobiliser ses ressources internes avec un ancrage
Renforcer la maîtrise de soi, se préparer mentalement à affronter une situation avec succès

Expérimenter les techniques dans le cadre de situations stressantes

Développer l'affirmation de soi
Savoir communiquer ses besoins et éviter les impacts négatifs d'une trop grande émotion
Prendre en compte la colère de l'autre et rester clame
Savoir prendre du recul sur des situations récurrentes

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Suivi de l'assiduité
Evaluation des acquis ou mises en pratique