Gestion des émotions

OBJECTIFS

- Identifier et comprendre ses émotions et celles des autres.
- Réguler ses réactions émotionnelles dans des situations professionnelles.
- Adopter des comportements adaptés en cas de tension ou de stress.
- Améliorer sa communication interpersonnelle grâce à une meilleure gestion émotionnelle.
- Renforcer son intelligence émotionnelle pour une meilleure efficacité individuelle et collective.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Comprendre le rôle des émotions

- Définition et fonction des émotions : à quoi servent-elles ?
- Les 6 émotions de base : joie, peur, colère, tristesse, surprise, dégoût
- Différence entre émotions, ressentis et sentiments
- Lien entre émotions, pensées et comportements

Identifier ses émotions et leurs déclencheurs

- Auto-observation : reconnaître ses signaux corporels et mentaux
- Outils : roue des émotions, carnet émotionnel
- Identifier ses « déclencheurs » émotionnels

Réguler ses émotions au quotidien

- Techniques de respiration et ancrage
- Méthodes de recentrage (ex : cohérence cardiaque, pleine conscience)
- La différence entre gestion et contrôle : accepter sans se laisser envahir

Gérer les émotions en situation professionnelle

- Réagir de manière constructive en situation de conflit ou de stress
- Prendre du recul : l'intelligence émotionnelle en action
- Adapter sa communication selon l'état émotionnel de l'interlocuteur

Travailler en équipe avec intelligence émotionnelle

- Développer l'empathie
- Reconnaître les émotions chez les autres
- Réguler les tensions émotionnelles dans une équipe
- Créer un climat de travail plus apaisé et coopératif

MÉTHODES MOBILISÉES

Tout au long de ce parcours nous aurons recours à une pédagogie active, construite à partir d'une alternance d'exposés illustrés de l'expérience de l'intervenant, de mises en situation concrètes analysées et commentées, d'études de cas voire d'entrainements suivant les objectifs précis retenus.

Le rôle de notre intervenant est de rendre les participants acteurs de leur formation, grâce à l'utilisation d'outils variés et efficaces, centrés autour du contexte propre des stagiaires.

Dans une recherche de qualité, nous avons sélectionné un intervenant, qui en plus de sa parfaite maîtrise du sujet, saura faire preuve d'une approche pédagogique ludique, ainsi que d'un dynamisme communicatif.

CP Formation

PUBLIC

- Salarié en poste
- Demandeur d'emploi
- Entreprise

DURÉE

2 jours

POURQUOI SE FORMER ?

Dans un environnement professionnel en constante évolution, la capacité à gérer ses émotions et celles des autres devient un facteur clé de performance. Les tensions, le stress et les conflits interpersonnels représentent aujourd'hui des défis majeurs qui impactent directement la productivité et l'ambiance de travail. Une meilleure maîtrise émotionnelle permet de transformer ces obstacles en opportunités de collaboration.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MODALITÉS DU PARCOURS

- Formation dispensée en présentiel / Distanciel (visio) / E-learning / Blended Learning
- Les délais d'accès à la formation sont estimés à 15 jours
- CP Formation est accessible au PSH. Plus d'informations sur notre site : cp-formation.com/accessibilite-pmr/

POURQUOI CHOISIR CP FORMATION ?

CP Formation, c'est avant tout une équipe de passionnés par la formation, qui a décidé de se réunir autour d'une philosophie commune : La formation qui s'adapte à vos besoins.

Notre objectif est de vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet :

- *Avant la formation* : dans le choix de vos formations, la gestion administrative et la recherche des solutions de financements.
- *Pendant la formation* : dans la personnalisation de l'approche et l'adaptation à votre contexte, conjointement avec notre intervenant(e).
- *Après la formation* : dans le suivi de votre satisfaction.

Pour tous renseignements, contactez nous :
03.87.37.97.77
contact@cp-formation.com