



# GERER SES EMOTIONS

FF-COMM 001  
MAJ 01.2024 – V2.0

## Public visé

Tout public

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre l'origine et le fonctionnement de ses émotions
- Mieux gérer ses émotions au quotidien pour améliorer son confort de travail
- Gagner en efficacité dans les situations émotionnelles et face aux personnalités difficiles
- Comprendre ses émotions pour s'ouvrir à celles des autres
- Appréhender la notion d'intelligence émotionnelle, nouveau facteur de réussite professionnelle

## Modalités et techniques pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, de mises en situation pratiques et d'échanges d'expérience.
- Questionnaires de positionnement et exercices pratiques
- Simulations et jeux de rôles, restitution individualisée

## Qualification intervenant(e)(s)

Les formateurs disposent des compétences professionnelles, techniques, pratiques et théoriques en rapport avec le domaine des connaissances concernées, et ont la capacité de les transmettre.

## Méthode et modalités d'évaluation

- Questionnaire de recueil des besoins en amont
- Quizz de connaissances
- Attestation de formation

## Accès à la formation

- Ouverture de session à tout moment, sur demande
- 12 stagiaires maximum par session
- Lieux : Inter (accès PMR) – Intra (en entreprise)
- Accessibilité Handicap
- Demandez notre Référente Handicap : Coraline HELEINE

## Pré-requis

Pas de pré-requis nécessaire

## Parcours pédagogique

### Comprendre les émotions

- Définition et origine des émotions
- Le rôle des émotions au quotidien et en milieu professionnel
- L'influence de notre cadre de référence sur nos ressentis

### Gérer ses émotions...

- ...C'est avant tout, les comprendre et les reconnaître
- Connaître les différentes techniques de régulation
- Faire preuve d'intelligence émotionnelle, de quoi parle-t-on ?

### Un sentiment particulier : le Stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Reconnaître les facteurs de stress et d'épuisement

### Utiliser ses émotions dans la relation managériale

- Faire face aux personnalités difficiles
- Adopter une attitude constructive en tenant compte de ses émotions et de celles de son interlocuteur

## Durée

- 2 jours soit 14h

## Tarifs de la formation

- Tarifs Intra : 900 € nets de toutes taxes par jour pour un groupe de 10 à 12 personnes
- Tarifs Inter : 450 € nets de toutes taxes par jour