



GERER SES EMOTIONS

FF-COMM 001
MAJ 01.2026 – V3.0

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