

# PROGRAMME DE FORMATION

## Gestion des émotions

### Organisation

Mode d'organisation : Présentiel ou distanciel

Durée : 2 jour(s) · 15 heures

### Contenu pédagogique



#### Type

Action de formation



#### Public visé

Tout public ayant besoin d'enrichir ses relations professionnelles ou personnelles et gagner en efficacité

Cette formation est accessible aux publics en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Des aménagements peuvent être prévus en fonction des profils. Nous contacter pour plus d'information.



#### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques



#### Objectifs pédagogiques

Reconnaître les émotions et définir leurs rôles dans les relations interpersonnelles

Maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources

Développer sa capacité à échanger en surmontant ses émotions

Intégrer le fonctionnement émotionnel de son interlocuteur pour communiquer efficacement

Développer son empathie



#### Description

Formation Développement personnel

Découvrir l'intelligence émotionnelle

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

Adopter une bonne stratégie de gestion des émotions :

- Eviter les erreurs fréquentes en sortant des idées préconçues sur les émotions.
- Comprendre quelle est leur utilité.
- Identifier comment bien utiliser vos émotions.

Mieux vous connaître :

- Mieux comprendre vos ressentis en comprenant les émotions de base et le petit dictionnaire des émotions.
- Faire votre auto-diagnostic.

Gérer ses émotions de façon efficace



Prendre conscience :

- Développer votre capacité à être conscient de votre état émotionnel à tout moment.
- Repérer et nommer vos émotions avec les bons mots pour prendre du recul.

Traduire :

- Identifier le "message sous-jacent" de vos émotions pour cibler la bonne stratégie de gestion.
- Prendre soin de vos besoins pour répondre aux situations émotionnelles.

Transformer :

- Transformer vos pensées pour mieux vivre vos émotions.
- Prendre des actions adéquates ou communiquer pour répondre à vos besoins

Trouver la juste distance face aux émotions des autres :

- Apprendre à développer votre "Frontière" pour être en empathie sans vous sentir envahi(e).

Consolider :

- Développer votre intelligence émotionnelle.
- Adopter des habitudes de vie et de communication qui favorisent une bonne gestion des émotions.

Appliquer et vous entraîner autour de vos situations vécues.

Etablir votre plan d'action



## Modalités pédagogiques

Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur – Travail d'échange avec les participants sous forme de discussion – Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle – Exercices pratiques (études de cas, jeux de rôle, questionnaires, quiz, mises en situation, ...) sont proposés pour vérifier le niveau de compréhension et d'intégration du contenu pédagogique – Remise d'un support de cours complet pour référence ultérieure



## Moyens et supports pédagogiques

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation. Chaque participant disposera d'un ordinateur (si besoin), d'un support de cours, d'un bloc-notes et d'un stylo. La formation se déroulera avec l'appui d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc.



## Modalités d'évaluation

### Avant la formation :

Nous mettons en place une évaluation de chaque participant via un questionnaire d'évaluation des besoins et de niveau.

Un audit complémentaire peut-être proposé pour parfaire cette évaluation

### Pendant la formation :

Des exercices pratiques (études de cas, jeux de rôle, questionnaires, quiz, mises en situation, ...) sont proposés pour vérifier le niveau de compréhension et d'intégration du contenu pédagogique.

### À la fin de la formation :

Le participant auto-évalue son niveau d'atteinte des objectifs de la formation qu'il vient de suivre.

Le formateur remplit une synthèse dans laquelle il indique le niveau d'acquisition pour chaque apprenant : « connaissances maîtrisées, en cours d'acquisition ou non acquises ». Il évalue ce niveau en se basant sur les exercices et tests réalisés tout au long de la formation.

Le participant remplit également un questionnaire de satisfaction dans lequel il évalue la qualité de la session.

À la demande du stagiaire, le niveau peut aussi être évalué par le passage d'une certification TOSA pour les outils bureautiques, CLOE pour les langues.



## **Modalités de suivi**

Emargement réalisé par 1/2 journée – Certificat de réalisation remis à l'employeur à l'issue de la formation – Assistance par téléphone et messagerie – Support de cours remis à chaque participant à l'issue de sa formation – Suivi de la progression 2 mois après la formation