

Formation

Gérer ses émotions au travail

Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Toute personne souhaitant mieux maîtriser ses réactions émotionnelles dans un cadre professionnel.

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Comprendre les mécanismes émotionnels

Qu'est-ce qu'une émotion ? Définition, fonction et utilité. Les émotions primaires et secondaires. Reconnaître ses propres signaux émotionnels (corporels, cognitifs, comportementaux). Cerner les déclencheurs émotionnels au travail.

2. Identifier ses schémas émotionnels

Analyser ses réactions habituelles : colère, peur, tristesse, stress... Décrypter les messages portés par les émotions. Mieux se connaître à travers l'observation de ses émotions récurrentes. Auto-diagnostic : cartographie personnelle des émotions.

3. Gérer ses émotions dans les situations sensibles

S'ancrer et revenir au calme : techniques de respiration et de recentrage. Adapter sa posture en situation de tension. Faire face à un conflit sans se laisser déborder. Prendre du recul avant d'agir : cultiver la lucidité émotionnelle.

4. Développer son intelligence émotionnelle

Développer l'empathie et l'écoute active. Gérer les émotions des autres sans les absorber. Réguler ses émotions pour mieux coopérer et influencer positivement. Intégrer les émotions dans sa communication managériale ou relationnelle.

Objectifs

- Identifier et comprendre leurs émotions et celles des autres.
- Gérer les émotions difficiles dans les situations professionnelles.
- Adopter des techniques concrètes pour retrouver calme et lucidité en période de stress.
- Développer une communication émotionnellement intelligente.
- S'appuyer sur les émotions comme levier de performance et de coopération.

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et neuroscientifiques vulgarisés.
- Auto-diagnostics, mises en situation et jeux de rôle.
- Exercices de respiration, visualisation, pleine conscience.
- Partage d'expériences, co-développement.
- Élaboration d'un plan d'action individuel.

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.