

Gérer ses émotions dans un contexte professionnel

Objectifs

- Comprendre le rôle et les mécanismes des émotions dans le contexte professionnel
- Accueillir, réguler et utiliser ses émotions de façon constructive
- Adopter une posture émotionnellement stable en situation de tension ou de relation sensible

Méthode pédagogique

Alternance entre théorie et pratiques.
Participation active et construction de la réflexion autour des échanges entre participants.

- Apports théoriques (compréhension des éléments méthodologiques),
- Partage de repères méthodologiques,
- Mise en œuvre avec cas concrets et mises en situation avec briefings à chaud.

Echanges collectifs et temps d'appropriation.

Prérequis : aucun prérequis nécessaire

Public visé : population identifiée par le client

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalités d'accès :

Après retour de la convention signée
A fixer avec le client

Tarif : 2 100 € HT

Lieu : site client

Moyens mobilisés :

Présentation et support de formation projeté.

Modalités d'évaluation :

Mises en situation, et cas pratiques pendant la formation

Programme

Introduction et tour de table initial

Présentation de la formation, des enjeux et objectifs, du programme et du formateur.

Présentation des participants, de leurs équipes, problématiques et de leurs attentes.

1. Décoder ses émotions pour mieux se comprendre

- Reconnaître ses déclencheurs émotionnels et signaux corporels,
- Différencier émotions, humeurs, et états internes parasites.

Mises en situation et outils .

2. Réguler ses émotions dans l'action

- De la réaction impulsive à la réponse ajustée,
- Gérer les tensions émotionnelles.

Atelier pratique : assertivité .

3. Cultiver une intelligence émotionnelle durable

- Utiliser les émotions comme levier de relation et de leadership,
- Accueillir les émotions des autres sans les porter,
- Agir avec impact dans les interactions complexes ou chargées.

Exercices et cas pratiques en groupe.

Appropriation collective et engagements individuels

Conclusion et tour de table final :

Apprentissages retenus pendant la formation.

Livret d'auto-positionnement individuel complété.

*Vous êtes en situation de handicap et souhaitez avoir plus d'informations sur les conditions d'accueil à cette formation : **contact@animae.fr***