

GESTION DES ÉMOTIONS

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

DURÉE 14 h — 2 jours	PUBLIC Tout professionnel souhaitant mieux gérer ses émotions	FORMAT Présentiel · inter / intra	DÉLAI D'ACCÈS ≥ 15 j après contractualisation	TARIF Nous consulter
--------------------------------	---	---	---	--------------------------------

POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

Les émotions influencent nos décisions, nos relations et notre bien-être. Cette formation aide à mieux les comprendre, les accueillir et les réguler pour gagner en sérénité et en efficacité au travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le rôle et le fonctionnement des émotions
- Identifier et nommer ses émotions
- Accueillir ses émotions sans les subir
- Développer des techniques de régulation
- Mobiliser ses émotions de façon constructive

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre ses émotions
- Les identifier et les nommer
- Les réguler
- Les mobiliser positivement

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 — Le rôle

Fonctionnement des émotions.

Module 2 — Identifier

Nommer ses émotions.

Module 3 — Accueillir

Sans les subir.

Module 4 — Réguler

Techniques de régulation.

Module 5 — Mobiliser

Au service de l'action.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Des émotions mieux comprises
- Une régulation plus efficace
- Plus de sérénité au travail

SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Situations de tension
- Relations professionnelles
- Prises de décision

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Référent handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

FINANCEMENT

OPCO, employeur,

financement individuel.

Aide au montage du dossier.

CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine,

68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33