



PROGRAMME DE FORMATION

INTRA • INTER • SUR MESURE

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

LA GESTION
DES ÉMOTIONS

1 JOUR



Prérequis : aucun

Objectifs : identifier, accueillir, gérer et utiliser ses émotions au sein de son entreprise

Aptitude : utiliser des outils professionnels pour identifier, accueillir et utiliser ses émotions dans sa relation à soi, professionnelle et inter-personnelle

Compétences : identifier ses émotions, les accueillir, en connaître la signification, décrypter le message dans sa relation professionnelle, maîtriser les stratégies et outils de la gestion des émotions dans un contexte professionnel, adopter les attitudes facilitantes de la gestion des émotions

Durée : 1 jour, soit 7 heures

Délai d'accès : 72 heures

Tarifs : sur devis (conditions générales de vente accessibles sur notre site internet : www.formationccilandes.fr)

Méthodes mobilisées : support de cours, échanges, tours de table, ludopédagogie, mises en situation

Modalités d'évaluation : QCM et entretien oral au cours et à la fin de l'action de formation



CCI LANDES

www.formationccilandes.fr

PROGRAMME INDICATIF



THÈME 1 : LES DIFFÉRENTES ÉMOTIONS

- La répression des émotions et le déni (colère, peur, tristesse)
- Exercice « petite introspection, ma liste des émotions »

THÈME 2 : IDENTIFIER SES ÉMOTIONS, SON PROPRE MODE DE FONCTIONNEMENT DE GESTION DES ÉMOTIONS

- Le vocabulaire des émotions
- Identifier la signification et les messages des émotions
- Émotion et santé, le pilote automatique Exercice « Mon émotion du moment »

THÈME 3 : LES DIFFÉRENTES FACETTES DES ÉMOTIONS

- Émotion-Réaction
- Maîtriser les stratégies et outils de la gestion des émotions
- Accueillir l'émotion, en connaître son sens, l'utilisation comme une boussole (pyramide de Maslow), ses valeurs
- Exercice « Agir pour prendre soin de ses émotions »

THÈME 4 : IDENTIFIER LES PENSÉES QUI GÉNÈRENT LES ÉMOTIONS PERTURBATRICES

- Utiliser l'intelligence émotionnelle, définition, évaluer son QE (quotient émotionnel)
- Se libérer émotionnellement
- Partager ses émotions

THÈME 5 : LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

- Méthode, le bonhomme OSBD
- Les outils de la communication bienveillante : gratitude, changer de perspective, oser dire non, cultiver l'empathie



Pour plus d'informations :
formationccilandes.fr
05 58 05 44 81

