

# FORMATION GESTION DES ÉMOTIONS

Code : SA01

SOFTSKILLS & PERFORMANCE



## ? Les enjeux pour votre organisation

Les collaborateurs prennent des décisions, gèrent la pression et font vivre la qualité des relations au quotidien. Des émotions mal comprises parasitent la communication, accélèrent les tensions et font perdre en efficacité, même avec de bons process.

Sur le terrain, on voit vite apparaître des réactions impulsives, des messages maladroits, des échanges qui s'enveniment.

Cette formation sécurise des réflexes concrets, applicables immédiatement (lecture des signaux émotionnels, régulation du stress, assertivité, communication plus sereine, décisions plus lucides, plan d'action individuel).

## ? Après cette formation ?

Les participants identifient plus vite ce qui se joue émotionnellement au travail et choisissent des réactions plus justes dans les situations sous pression. Ils gagnent en **posture**, en **communication** et en **efficacité** dans leurs échanges et leurs décisions.

- Une meilleure maîtrise des réactions dans les moments sensibles
- Une communication plus claire, plus calme, plus constructive
- Des relations professionnelles plus fluides, même en désaccord
- Un plan d'action concret, applicable dès le retour au poste



Programme en  
ligne





## Module 1

### Comprendre les émotions et leurs impacts

Jour 1



**Objectif : Comprendre le lien pensées → émotions → réactions**

- Émotions primaires, secondaires et sentiments
- Stimuli internes et externes à l'origine des émotions
- Fonctions et utilité des émotions au quotidien
- Impacts des émotions sur les décisions, les comportements et les relations
- Lien entre stress, émotions et performance
- Différence entre sympathie, empathie et antipathie



**Inventaire personnel des émotions vécues et de leurs effets**

## Module 2

### Identifier ses réactions émotionnelles

Jour 1



**Objectif : Identifier vos déclencheurs émotionnels au travail**

- Lien entre événement, pensées, émotions et comportements
- Influence des pensées sur les émotions
- Besoins, sensations et force motrice associées aux émotions
- Vocabulaire émotionnel et intensité émotionnelle
- Émotions dynamisantes et émotions désagréables
- Anticipation des effets émotionnels dans la communication



**Travail guidé sur les émotions**

## Module 3

### Développer son intelligence émotionnelle

Jour 1



**Objectif : Développer votre intelligence émotionnelle au quotidien**

- Définition et composantes de l'intelligence émotionnelle
- Les compétences émotionnelles clés en entreprise
- Équilibre entre compétences émotionnelles personnelles et relationnelles
- Accueil et reconnaissance de ses émotions
- Prise de recul et maintien du sens des réalités



**Identification de leviers de développement personnel et des compétences émotionnelles**





Module 4

## Réguler ses émotions et son stress

Jour 2



**Objectif : Réguler votre stress et vos émotions sous pression**

- Besoins sous-jacents aux émotions
- Gestion du stress dès les premiers signaux
- Choix des réactions face à une situation émotionnelle
- Sensations physiques liées aux émotions
- Techniques de respiration et de relaxation



**Mise en pratique de techniques de respiration et de relaxation**

Module 5

## Communiquer avec assertivité et intelligence émotionnelle

Jour 2



**Objectif : Communiquer avec plus d'assertivité pour éviter l'escalade**

- Assertivité : fuite, passivité, agressivité, affirmation de soi
- Désamorçage des émotions chez ses interlocuteurs
- Partage du ressenti émotionnel
- Prévention des conflits émotionnels
- Logique gagnant/gagnant dans la relation



**Mises en situation sur des échanges émotionnellement chargés**

Module 6

## Utiliser ses émotions au service de la performance et du bien-être

Jour 2



**Objectif : Utiliser vos émotions comme levier de performance**

- Prise de décision en contexte émotionnel
- Résolution de problèmes avec flexibilité
- Fixation d'objectifs professionnels réalistes
- Estime de soi et réalisation personnelle
- Projection et visualisation pour prendre du recul



**Finalisation du plan d'action individuel (axes de progrès et objectifs)**





## Modalités

<b>PUBLIC</b>	Tout public	<b>FORMAT</b>	Présentiel et distanciel
<b>PRÉREQUIS</b>	Aucun	<b>MODE</b>	Intra-entreprise
<b>TARIF</b>	Voir devis	<b>EFFECTIF</b>	de 2 à 12
<b>DURÉE</b>	2 jours	<b>HANDICAP</b>	Nous contacter



## Évaluation, suivi et délai d'accès

- ✓ **Évaluation des acquis** via, mises en situation et retours d'expérience.
- ✓ **Suivi post-formation** avec un **plan d'action personnalisé**.
- ✓ **Délai d'accès** : au plus tard 48 heures avant le début de la session.



## Méthodes et outils pédagogiques



Mise  
en pratique



Interaction  
et intelligence  
collective



Pédagogie active  
et participative



Outils ludiques  
et collaboratifs



Supports  
pédagogiques  
interactifs



## Profil formateur



- Des intervenants spécialistes de l'**intelligence émotionnelle**, habitués aux réalités du travail en équipe.
- Une approche terrain basée sur des situations réelles et des entraînements adaptés aux profils.
- Un accompagnement concret pour repartir avec des outils et un plan d'**action** applicable immédiatement.



## Financement

Possibilité de prise en charge par les **OPCO (intra)** via **agrément qualité**.  
Merci de nous consulter pour plus d'informations.

