



# Comment gérer vos émotions au quotidien dans votre activité professionnelle ?

Domaine : Management

Réf. : 1392M

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Etre capable de comprendre vos émotions et les émotions de vos interlocuteurs.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Moyens pédagogiques :** Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

**Formation en présentiel :** A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

**Formation en distanciel :** A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...) et aux preuves de suivi (émargements, évaluation, opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

## CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

### LES EMOTIONS DE QUOI S'AGIT-IL ?

- o Comprendre l'émotion - Comment cela marche ?
- o Pourquoi exprime-t-on ses émotions ?
- o La peur, la colère, la joie, la tristesse

### COMMENT INTERVENIR AU QUOTIDIEN ?

- o Comment repérer les signes annonciateurs de dérives ?
- o Déceler le degré d'intervention à apporter selon son statut
- o Se protéger soi - même
- o Apporter une réponse aidante

### LA VIOLENCE

- o Repérer la violence
- o Analyser la violence
- o Intervenir en situation de violence

### INTERVENIR EN SITUATION DE CHOC ÉMOTIONNEL

- o Le choc - de quoi s'agit-il ?

exemple : l'accident de circulation

### LA GESTION DU STRESS

- o Le stress - Définition
- o Les caractéristiques du stress
- o Les sources du stress

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## DURÉE ET DATES

**-Durée :**  
2 JOURS soit 14 heures

**-Délai d'accès :**  
Réponse par mail dans les 72h.  
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.  
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

**-Dates des inter-entreprises :**  
Nous contacter  
**.En Intra ou Individuel :**  
Nous contacter

## FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**  
559€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**  
1109€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 2 à 4 pers.

1409€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 5 à 10 pers.

**En cours particulier :**  
Nous consulter

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?



02 32 74 56 94

Numéro unique d'appel

Les réactions face au stress : corporelles, mentales et émotionnelles, comportementales

### COMMENT LIBÉRER SON STRESS ?

- Respirations, souffle, voix
- Vision, projet de vie, savoir dire non
- Comment relativiser et dédramatiser les situations ?
- Comment faire face aux changements ?
- Comment s'adapter aux situations d'urgence ?

**Méthodes pédagogiques : apports didactiques et jeux de rôle - exercices pratiques pour analyser vos émotions .**

Fiche mise à jour le 26/07/2024

## NOS CERTIFICATIONS

