

## **GERER ET UTILISER SES EMOTIONS POUR PLUS D'EFFICACITE PROFESSIONNELLE**

Les émotions sont présentes au quotidien, y compris dans notre environnement professionnel. Autant si elles « débordent », elles peuvent nous resservir, autant si nous comprenons comment elles fonctionnent et comment les utiliser, elles constituent de véritables alliées. Cette formation permet de développer une compétence de plus en plus valorisée : l'intelligence émotionnelle.

### **Objectifs pédagogiques**

- Identifier et exprimer ses émotions
- Maîtriser l'expression de ses émotions
- Communiquer en situation émotionnelle difficile

### **Public concerné**

Toute personne souhaitant mieux maîtriser ses émotions en milieu professionnel.

### **Prérequis**

Aucun prérequis

### **Durée de la formation**

**2 journées de 7 heures** (soit 14 heures)

En présentiel, la formation aura lieu sur deux fois une journée, espacées de quelques semaines permettant un travail intersession.

En distanciel, la formation sera fractionnée en quatre demi-journées.

### **Modalités pratiques**

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Le groupe ne pourra excéder 12 participants de façon à permettre de maximiser les échanges durant la formation et mettre à l'étude des situations directement exposées par les participants.

### **Modalités pédagogiques**

La formation peut être réalisée en présentiel ou en distanciel.

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active, ludique et participative fondée sur le travail collectif et les échanges.

L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Les ressources pédagogiques qui auront été mobilisées tout au long de la formation, feront l'objet d'un partage afin qu'elles soient mises à disposition des stagiaires.

**Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Le cas échéant, merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.**

## Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques professionnels), formatrice depuis 2009.

## Programme de la formation

### Identifier et exprimer ses émotions

- Fonctionnement des émotions
- La notion de quotient émotionnel
- Identifier ses dysfonctionnements émotionnels

=> *Mise en situation :*            *Autodiagnostic*  
   *Utilisation de la roue des émotions*

### Maîtriser l'expression de ses émotions

- Identifier les risques et effets d'une mauvaise gestion émotionnelle
- Gérer les différentes émotions
- L'empathie : trouver la bonne distance
- Identifier l'impact des émotions au quotidien (pour la prise de décision, la créativité, l'apprentissage, la motivation...)
- Réduire sa vulnérabilité émotionnelle

=> *Mise en situation :*            *Entraînement à la respiration*  
   *Séance de relaxation*  
   *Jeu des 7 familles sur les émotions*

### Communiquer en situation émotionnelle difficile

- Communiquer en situation de stress : les pièges, les bonnes pratiques à développer
- Faire face à l'agressivité : le DESC, outil d'affirmation de soi

=> *Mise en situation :*            *Jeu de rôle pour appliquer le DESC*

## Modalités d'évaluation

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

L'évaluation des acquis/des apprentissages portera sur les connaissances assimilées par le stagiaire tout au long de la formation. Le formateur s'assure de l'assimilation des connaissances à travers un quizz.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer un certificat de réalisation.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation (contenu et animation) sera réalisée par les stagiaires en fin de formation ainsi que par l'envoi d'un questionnaire 3 mois après la réalisation de la formation.

## Tarifs et prise en charge

Le coût d'une journée de formation en intra-entreprise est de 1200 € nets de taxe (+ frais de déplacement et d'hébergement le cas échéant).

Sophie Morin Conseils étant référencé DATADOCK, les formations que nous organisons peuvent être éligibles au financement de vos OPCO. Par ailleurs, notre organisme de formation est engagé dans une démarche de certification QUALIOP1.