

GÉRER SES ÉMOTIONS

Aidez vos managers et collaborateurs à mieux comprendre et gérer leurs émotions pour améliorer leur bien-être et leurs relations professionnelles.

POUR QUI ?

- **Directeurs, Managers de proximité...**
- **Poste sans management**

Aucun prérequis nécessaire.

POUR QUOI ?

- **Identifier et comprendre ses émotions**
- **Développer son intelligence émotionnelle**
- **Réguler son stress et ses réactions sous pression**
- **Améliorer la communication et la cohésion d'équipe**

MÉTHODE

- **Une alternance d'apports théoriques et d'outils concrets, d'exercices pratiques et de réflexion individuelle**
- **Des cas pratiques courts permettant à chaque participant de jouer tour à tour les rôles de manager, de collaborateur et d'observateur**
- **Des échanges pour enrichir l'apprentissage collectif**
- **Des compétences applicables créant un changement durable**

PROGRAMME

- **Comprendre ses émotions**
 - Les bases des neurosciences des émotions
 - Identifier ses émotions et leurs déclencheurs
 - Différencier émotions, sentiments et réactions
- **Réguler son stress et ses émotions**
 - Techniques de gestion du stress (respiration, relaxation, ancrage)
 - Transformer les émotions négatives en leviers d'action
 - Maintenir son calme et sa lucidité en situation de tension
- **Développer son intelligence émotionnelle**
 - L'impact des émotions sur la prise de décision et la communication
 - Accueillir et comprendre les émotions des autres
 - Adopter une posture bienveillante et constructive
- **Gérer et manager les situations émotionnellement complexes**
 - Détecter et désamorcer les conflits émotionnels
 - S'adapter aux émotions des collaborateurs
 - Favoriser un climat de travail apaisé et motivant

EVALUATION

- **Evaluation des connaissances : QUIZZ, QCM...**
- **Questionnaire de satisfaction**
- **Suivi pédagogique (à 3 mois)**

Le + D'ACD

**Une équipe de formateurs avec une expérience opérationnelle et des profils complémentaires.
(Coachs, Psychologue du travail, Managers...)**