

# Gestion de ses émotions en milieu professionnel

**14 heures**

soit 2 jours de formation

 Best-seller

## Modalité pédagogique

PRÉSENTIEL

CLASSE VIRTUELLE

Référence —

**PSS02**

### PRÉREQUIS

Aucun.

### PUBLIC

Personnels et encadrements.

### ORGANISATION

De 4 à 12 stagiaires.

### INTERVENANTS

Formateurs et coaches en relation communication et en management relationnel et situationnel.

### ÉVALUATION

Évaluation formative tout au long de la formation pour valider les compétences. Attestation de fin de formation. Une enquête de satisfaction à chaud et à froid est également réalisée dans le cadre du suivi qualité.


**BONUS : Module e-learning de 2h : « Prendre soin de soi »**


## Objectif

Prendre conscience de soi et de ses ressentis, pour maintenir une pratique professionnelle de qualité et préserver son bien être.

### — EN RÉSUMÉ

Cet accompagnement pratique a pour but de développer et perfectionner des compétences variées, permettant de comprendre le fonctionnement des émotions, les reconnaître et ainsi mieux les appréhender au quotidien.

L'objectif premier sera de prendre de la hauteur face à des situations professionnelles complexes, comprendre les émotions induites par ces situations et apprendre préserver son équilibre, pour renouer avec le bien-être et la performance.

### — COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre les émotions.
- Adopter une posture adaptée et de confiance face à des situations complexes.
- Préserver son énergie.

### — PÉDAGOGIE > 80% pratique, 20% théorique

- Recueil des attentes pré-formation.
- Pédagogie active et participative : expérimentations pratiques, jeux de rôles, expériences sensorielles, applications concrètes.

## Le programme

### 1 Comprendre les émotions

- Savoir identifier les émotions.
- Connaître le mécanisme des émotions.
- Appréhender les émotions.
- Accepter les émotions.
- Apprivoiser les émotions et leurs effets.

### 2 Adapter une posture adaptée et de confiance face à des situations complexes

- Assurer une posture corporelle calme et apaisante.
- Gérer les pensées et émotions parasitantes.
- Prendre de la hauteur sur les Événements et leurs impacts sur soi.

### 3 Préserver son énergie

- Adapter son langage corporel
- S'approprier les techniques pour se ressourcer pleinement.
- S'accorder des rythmes et pratiques de travail ressourçants.
- Éviter les débordements de la sphère pro sur la sphère perso.
- Différencier les domaines de contrôle et les fatalités.