

Ref : QUALI  
D4**Public**

Toute personne souhaitant mieux reconnaître ses émotions et mieux gérer son stress émotif.

**Prérequis**

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont, aucune connaissance particulière.

**Objectifs**

Cette formation vous permettra d'acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de conserver le contrôle de vos émotions en tout temps et en toutes circonstances. Elle vous donnera les moyens pratiques pour demeurer pleinement efficace lors de situations émotives ou délicates.

**Participants**

Jusqu'à 8 personnes

**Durée**

2 Jours ( 14 heures)

**Intra**

Dans vos locaux, selon vos disponibilités

**Inter**

Nous consulter

**Tarif**

1980 € HT

## Programme

### 1) Les émotions et leurs impacts

- Les théories cognitives des émotions. - Les stimuli externes et internes. - Les conséquences agréables et néfastes des états émotifs : sur soi et sur les autres. - Les éléments stressseurs et les émotions. - Sympathie, empathie et antipathie. - Les émotions déterminent l'action ou l'inaction. Travaux pratiques Rédaction d'un inventaire personnel de ses états émotifs et de leurs impacts.

### 2) Comment identifier ses émotions et leurs conséquences ?

- La dynamique Evénement-Pensée-Emotion-Comportement. - Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions. - Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation. - Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement. - Le stress émotif adapté (utile) et inadapté (nuisible). - Les effets des émotions sur nos relations et communications. - Les conséquences constructives et néfastes. - Les pensées spontanées. Travaux pratiques Test d'auto-évaluation des émotions et bilan.

### 3) Comment gérer ses émotions ? - Gérer le stress d'origine émotive. -

Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions. - Faire face positivement aux pressions. - Etre assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser. - Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes. - Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes. - Traiter les situations selon les niveaux émotifs. - Désamorcer nos émotions et celles des autres. Travaux pratiques Mises en situations sur l'assertivité et le désamorçage d'attitudes agressives.

### 4) S'exercer à la maîtrise de ses émotions

- Les outils pratiques de la maîtrise de ses émotions. - La confrontation des pensées causant les émotions néfastes. - Les questions spécifiques de confrontation. - La technique de relaxation : positions et approche. Travaux pratiques Exercice de confrontation des pensées spontanées et des distorsions cognitives. Exercice d'application d'une technique de relaxation.

### 5) Dégager un plan d'action personnalisé

- Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux. Travaux pratiques Rédaction d'un plan d'action individuel de gestion des émotions

### Méthodes pédagogiques

Formation participative, apports théoriques, échanges, Partage d'expériences, exercices d'application avec vidéos , mises en situation adaptés à l'activité des participants.

### Matériel pédagogique

Vidéoprojecteur, livres, vidéos, photos.

### Intervenant

Formateur expérimenté et spécialiste : management, communication, coaching, développement personnel

### Travaux pratiques

Outils de diagnostic, Jeux de rôle basés sur des cas professionnels, tests, quiz, mises en situation pratiques et débriefing en groupe.

### Evaluation et validation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser. Délivrance d'un certificat de réalisation

### Modalités d'accès

Positionnement par une entreprise, par un gérant d'entreprise ou en direct si salarié(e) du particulier employeur.

### Délais d'accès :

Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation.

### Support pédagogique :

Remis aux stagiaires à l'issue de la formation : support de cours.

**Accessibilité handicap :** toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap (aménagement et accessibilité possible).

