

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

### **Objectifs**

- Identifier et exprimer ses émotions
- Maîtriser l'expression de ses émotions
- Développer son empathie
- Communiquer en situation émotionnelle difficile
- Utiliser ses émotions pour plus d'efficacité au quotidien

### **Public concerné**

Toute personne souhaitant mieux maîtriser ses émotions en milieu professionnel.

### **Prérequis**

Aucune connaissance particulière

### **Durée de la formation**

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

### **Modalités pratiques**

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

Le groupe ne pourra excéder 12 participants.

### **Modalités pédagogiques**

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active 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).

Un support synthétisant les thèmes développés est remis aux participants, ainsi qu'une bibliographie pour aller plus loin pour ceux qui le désirent.

## **Le formateur**

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

## **Programme de la formation**

### **Identifier et exprimer ses émotions**

- Fonctionnement des émotions
- Autodiagnostic de son quotient émotionnel
- Identifier ses dysfonctionnements émotionnels

### **Maîtriser l'expression de ses émotions**

- Identifier les risques et effets d'une mauvaise gestion émotionnelle
- Gérer les différentes émotions
- Réduire sa vulnérabilité émotionnelle

### **Développer son empathie**

- Trouver la bonne distance
- Développer l'écoute active

### **Communiquer en situation émotionnelle difficile**

- Communiquer en situation de stress
- Faire face à l'agressivité

### **Utiliser ses émotions pour plus d'efficacité au quotidien**

- Utiliser ses émotions pour la prise de décision, la créativité, l'apprentissage, la motivation....

## **Modalités d'évaluation**

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

La validation des acquis sera faite tout au long de la formation, par un contrôle continu sur des exercices pratiques individuels et collectifs.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer une attestation de présence et de fin de formation validant les acquis.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.