Maitriser ses émotions et développer son intelligence émotionnelle

Management - Développement Personnel

10/07/2025

Public et prérequis

Tout public

Pas de prérequis

Les objectifs

Canaliser et exploiter les émotions comme une source d'énergie positive
Adapter sa communication émotionnelle
Transformer les freins émotionnels en facteurs de réussite

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation
La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

Validation et certification

Attestation de formation

Outils pédagogiques

Etudes de cas vécus
Jeux de rôle
Atelier interactif

Contenu de la formation

Mieux gérer ses émotions

Identifier l'émotion associée aux situations
Situer le siège de l'émotion
Comprendre l'utilité des émotions
Gérer ses émotions avec des techniques respiratoires
Exprimer ses émotions et se libérer de tensions inutiles
Prendre le temps de la réflexion et se donner le choix.

Gérer les situations difficiles

Evaluer et réduire l'intensité de son stress en situation difficile avec trois techniques simples
Différents types d'interlocuteurs : l'agressif, le pressé, le négatif, le bavard, etc…
Ecoute, questionnement et reformulation pour désamorcer les tensions
Maîtriser sa communication et le contrôle de soi
Se détendre physiquement et mentalement après un entretien difficile.

Connaître le mécanisme de ses émotions

RÉFÉRENCE
MGMT0014

CENTRES DE FORMATION
Beauvais, Soissons

DURÉE DE LA FORMATION
1 jour / 7 heures

ACCUEIL PSH
Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Promeo

• 60 ans d'existence
• Une communauté de 3 100 alternautes
• 24 000 stagiaires formés par an
• 3 500 entreprises qui nous font confiance

• Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
• L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
• La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
• Une pédagogie active
• Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Les clés de l'intelligence émotionnelle
Comment se construit une émotion
Quelles sont les localisations physiologiques de ses émotions ?
Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations
Comment passer de la réaction à la réactivité : le process de l'intelligence émotionnelle
Découvrir le pouvoir de la pensée positive

L''empathie ou l'art de bien s'entendre avec les autres

Comment se manifeste l'empathie ?
Le déphasage et ses conséquences.
Ne restons pas de marbre.
Expressivité et contagions des émotions.

Modalité d’évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés