

### Formation : Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel et maîtriser ses réactions

Intra en Présentiel ou Distanciel  
(Zoom/Teams ©)

Tarif en intra : 1490 € h.t. / jour /  
groupe à partir de 7 apprenants

Nous contacter : [info@dbo.fr](mailto:info@dbo.fr)

Durée conseillée : 02 jours/7h

Référence : EMT012



### Formation : Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel et maîtriser ses réactions

Les émotions sont plus que jamais exacerbées suite aux différentes crises et privations de liberté.

Le distanciel imposé par les confinements successifs, a supprimé la majeure partie de la communication non verbale.

Épuisement physique, psychique, susceptibilité exacerbée font partie de la nouvelle donne professionnelle.

Comment composer avec ses émotions et celles des autres pour plus de sérénité et d'efficacité ?



La gestion des émotions est la clé d'une équipe performante et épanouie au sein de l'entreprise ! Par ailleurs la réduction du stress au travail et l'amélioration de la productivité deviennent des réalités tangibles, créant un environnement propice à l'épanouissement professionnel. En investissant dans la gestion des émotions, nous visons à créer une culture d'entreprise où le bien-être des employés est une priorité.

Cette formation vous propose une meilleure compréhension du processus émotionnel et vous offre des clés pour mieux vivre votre quotidien.

#### Public Concerné

Tout public

*Si vous êtes en situation de **handicap** nous vous orienterons au mieux dans vos demandes et vos démarches*

#### Prérequis

Aucun prérequis

Utile pour les managers récemment nommés

#### Qualification des intervenants

Formés au modèle pédagogique pour adulte

Formateurs certifiés, experts ou expérimentés

#### Formation Spécifique

Nous contacter pour s'adapter à votre contexte

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'origine de ses émotions pour mieux communiquer
- Maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources
- Développer sa capacité à échanger en surmontant ses émotions
- Intégrer le comportement émotionnel de son interlocuteur pour communiquer avec efficacité

### Formation : Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel et maîtriser ses réactions

Intra en Présentiel ou Distanciel  
(Zoom/Teams ©)

Tarif en intra : 1490 € h.t. / jour /  
groupe à partir de 7 apprenants

Nous contacter : [info@dbo.fr](mailto:info@dbo.fr)

Durée conseillée : 02 jours/7h

Référence : EMT012



#### COMPRENDRE POURQUOI ET COMMENT NOS EMOTIONS NOUS GOUVERNENT

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Distinguer émotions, sensations et perceptions
- Les 5 composantes d'une émotion
- Les 3 cerveaux de Mac Lean
- L'apport des neurosciences

#### TOUT SAVOIR SUR LA COMMUNICATION EMOTIONNELLE

- Identifier le message des émotions
- S'entraîner à gérer les émotions difficiles : les siennes et celles des autres
- S'affirmer et exprimer ses émotions
- Mieux comprendre le stress et son mécanisme de « détresse » pour mieux le gérer

#### SAVOIR EXPRIMER ET GERER SES EMOTIONS AVEC EFFICACITE

- Le Communication Non violente de Marshall Rosenberg
- Le DESC, un outil simple de communication
- La cohérence cardiaque, beaucoup plus qu'une méthode de détente

#### COMMENT SE DEVELOPPER, PRENDRE DU REcul ET PROGRESSER GRACE AUX NOS EMOTIONS

- Identifier ses axes de progrès et d'apprentissage pour évoluer
- Modifier son comportement et ses attitudes en détectant tous les messages des émotions
- Faire de ses émotions la clef de sa réussite

#### COMMENT DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Comprendre les comportements répétitifs sous stress et mieux communiquer grâce au Modèle Process Communication ®
- Savoir utiliser la bonne monnaie d'échange face à son interlocuteur
- Apprendre à utiliser les 5 modalités de communication pour améliorer ses relations interpersonnelles

#### ELABORER UN PLAN DE PROGRÈS

- Construire son plan de progrès à partir des acquis et des exercices
- Soutenir en groupe votre plan de progrès

#### Méthodes et moyens pédagogiques

Expositive, interrogative, démonstrative

Exposé, Débat  
Autodiagnostic, Démonstration

Active

Travail en sous-  
groupes

Expérientielle

Exercices et travaux de groupes

### Formation : Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel et maîtriser ses réactions

Intra en Présentiel ou Distanciel  
(Zoom/Teams ©)

Tarif en intra : 1490 € h.t. / jour /  
groupe à partir de 7 apprenants

Nous contacter : [info@dbo.fr](mailto:info@dbo.fr)

Durée conseillée : 02 jours/7h

**Référence : EMT012**



Support de formation

QCM, étude de cas, jeux de rôles,  
mises en situation

#### Modalités d'évaluation des acquis / bilan

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

#### Dispositif d'évaluation

- Attestation de fin de formation avec la validation des objectifs sera délivrée à chaque apprenant