



COMPRENDRE ET RÉGULER SES ÉMOTIONS

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

3 heures



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et comprendre ses émotions** dans le contexte professionnel.
- **Mettre en place des stratégies** pour réguler leurs réactions émotionnelles.
- **Améliorer sa communication et efficacité** grâce à une meilleure gestion émotionnelle.



Prix

INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Identifier ses émotions et leurs déclencheurs

Apports théoriques, échanges sur situations professionnelles, auto-observation

2. Comprendre les impacts des émotions sur performance et relations

Exercices pratiques, mises en situation, feedback collectif

3. Appliquer des techniques de régulation émotionnelle

Jeux pédagogiques, simulations, plan d'action individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid

POSSIBLE
SUR
MESURE

POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL

POSSIBLE
EN
DISTANCIEL