



COMPRENDRE ET APPRIVOISER SES ÉMOTIONS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier et comprendre ses émotions** pour mieux gérer leurs réactions.
- **Utiliser ses émotions comme levier** de performance et de décision.
- **Développer une posture professionnelle** calme, assertive et impactante.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

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

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre le rôle des émotions dans le travail

Apports théoriques, modèles clés, échanges sur expériences professionnelles

2. Identifier ses émotions et réactions

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Apprivoiser et mobiliser ses émotions

Jeux pédagogiques, simulations, techniques de régulation, plan d'actions individuel

4. Renforcer l'efficacité et l'impact durable

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert en situation réelle

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**