



adhéria formation

6 Bvd SALTGOURDE  
PARC TERTIAIRE DU GOLF  
24430 MARSAC SUR L'ISLE  
T. 05 53 45 85 70  
www.adhenia-formation.fr



## FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Accompagnement au changement
- Augmenter son efficacité professionnelle
- Communiquer avec aisance en situation difficile
- Développer la confiance et l'estime de soi
- Développer sa mémoire
- Développer son aisance relationnelle et sa capacité à mieux communiquer
- Etablir une communication et des relations positives
- Gérer la violence en milieu médical
- Gérer la violence et l'agressivité dans le secteur Public
- Gestion des conflits et de l'agressivité
- La communication bienveillante
- La gestion du stress
- L'accompagnement à la gestion du stress
- Mieux communiquer avec la PNL
- Optimiser ses ressources et s'affirmer
- Préparer sa retraite
- Savoir concilier vie privée et vie professionnelle
- Se connaître pour mieux communiquer
- S'initier aux outils de communication

# PROGRAMME DE FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## ▲ Gérer ses émotions

**Durée :** 2 jours soit 14 heures

### Objectifs

Cette formation vous permettra d'acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de conserver le contrôle de vos émotions en tout temps et en toutes circonstances.

Comprendre ce qu'est l'Intelligence Émotionnelle et ce qu'elle représente en contexte professionnel, en particulier sur la réussite et la motivation de chacun.

### Participant

Toute personne qui souhaite comprendre, gérer et maîtriser ses émotions. Comprendre le concept de l'Intelligence Emotionnelle, et l'utiliser dans un contexte professionnel.

### Pré-requis

Aucun

### Méthodes et supports pédagogiques

Questionnaires et tests d'auto-évaluation, études de cas, exercices et mises en situations axées sur la problématique professionnelle des participants, complétés par des exemples concrets et des apports théoriques de l'intervenant.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### 1. COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ET LEUR IMPACT

- | Mieux se connaître par rapport aux émotions
- | Comprendre le fonctionnement des émotions (les 6 émotions, les mécanismes émotionnels, l'impact sur la relation et sur la performance)
- | Les éléments stressants et les émotions
- | Sympathie, empathie et antipathie
- | Nos émotions déterminent nos actions ou notre inaction
- | La dynamique Événement-Pensée-Emotion-Comportement
- | Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions
- | Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation.
- | Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement
- | Le stress émotif utile et nuisible
- | Les effets des émotions sur nos relations et communications
- | Les conséquences agréables et néfastes des états émotifs : sur soi et sur les autres

### 2. GÉRER ET UTILISER SES ÉMOTIONS

- | Gérer des émotions difficiles
- | Gérer des émotions d'arrière plan
- | Gérer des émotions liées aux relations conflictuelles
- | Apprendre à lâcher prise



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE  
PARC TERTIAIRE DU GOLF  
24430 MARSAC SUR L'ISLE  
T. 05 53 45 85 70  
www.adhenia-formation.fr



- | Affronter les émotions des autres
- | Comprendre sa colère, repérer les messages cachés, exprimer sa colère, Gérer la colère de l'autre
- | Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions
- | Etre assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser
- | Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes
- | Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes

### 3. DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- | Percevoir, analyser et exprimer ses propres émotions avec exactitude et pertinence en contexte professionnel
- | Analyser les émotions exprimées par ses interlocuteurs
- | Identifier et savoir exploiter les pensées et émotions positives et négatives
- | Appréhender des situations conflictuelles en tenant compte des émotions des parties
- | Savoir accepter et faire des critiques efficaces
- | Déchiffrer la perception de l'autre et adapter son niveau de communication
- | Faire bon usage de l'empathie, de la communication, et de l'encouragement
- | Comprendre les réactions incohérentes
- | Augmenter sa productivité et son efficacité par un meilleur contrôle de ses émotions

### 4. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR MIEUX COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES

- | Gérer et développer ses talents de communicateur
  - | Savoir accepter et faire des critiques efficaces
  - | Déchiffrer la perception de l'autre et adapter son niveau de communication
  - | Faire bon usage de l'empathie, de la communication, et de l'encouragement
-