



## Gérer ses émotions : Booster vos relations professionnelles

# Gérer ses émotions : Booster vos relations professionnelles



**PUBLIC**  
Tout public



**DUREE**  
1 J  
(7 h)  
8 pers max.



**SATISFACTION**  
96 % (2023)  
**REUSSITE**  
100 % (non certifiant)



**DELAIS D'ACCES**  
La formation est planifiée  
sur demande, en fonction  
des disponibilités sous  
maximum un mois.

## Objectifs :

A l'issue de la formation, vous serez capable d'identifier et définir les différents émotions qui nous poussent à agir au quotidien.

Vous serez capable d'adapter vos comportements et pensées, dans le but de renforcer et améliorer :

- Les liens internes, collaborateurs, superviseurs, direction...
- La gestion d'une situation de conflit
- La qualité de vie au travail et celle de ses collaborateurs
- Une relation sincère avec ses clients / prospects / collaborateurs

## Public concerné & prérequis :

Tout public

Formation ouverte à toute personne souhaitant développer et monter en compétence la prise de conscience et la gestion de ses émotions.

## Moyens pédagogiques & techniques :

Projection de cours théoriques en salle de formation. Mise en situation des participants sur la base de situations vécues, partagées, et explications du fonctionnement du mécanisme des émotions.

Mise en œuvre dans le cadre du travail, conseils et applications au quotidien.

## Programme & contenu :

Prise de conscience de l'impact de l'émotion dans nos relations quotidiennes

Reconnaître et comprendre les émotions à travers : Notre relation clientèle

La gestion de conflit

La commercialisation

Les relations internes

Son bien-être au travail

Gestion de l'émotion

# Gérer ses émotions : Booster vos relations professionnelles

Identifier ses freins et obstacles à une bonne relation humaine  
Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration pour progresser efficacement  
Comprendre et modifier notre fonctionnement émotionnel  
Maîtriser le cycle de l'apprentissage de la gestion émotionnelle  
Personnalisation et suppositions  
Gérer sa communication interne  
Applications et conclusion

Mise en œuvre dans le cadre du travail

Conseils d'application au quotidien  
Conclusion et bilan de la journée

## Matériels nécessaire pour suivre la formation :

Matériel de prise de notes.

## Modalités d'évaluation des acquis :

Evaluation de la progression tout au long de la formation au moyen de mises en situations, travaux pratiques.

## Sanction visée :

Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap, et nous pourrons ainsi confirmer ensemble les possibilités d'accueil vous permettant de suivre votre formation dans les meilleures conditions possibles et en accord avec votre employeur.

Pour toute information complémentaire, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FIPHP.

## Formacode :

15078 - Intelligence émotionnelle

## Nota :

