

## GESTION DES EMOTIONS

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Acquérir Les bases de l'émotion
- Connaître Les différents types d'émotions
- identifier Les impacts des émotions sur la performance
- Maîtriser Le langage des émotions
- Analyser Le langage des émotions
- Instaurer une relation de confiance
- Transformer la colère en communication constructive

### CONTENU

#### AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

#### **Jour 1 :**

##### **MATIN :**

Introduction à la formation : présentation du formateur, des objectifs de la formation et des attentes des participants.

Comprendre les émotions :

- Les bases de l'émotion : explication des différents éléments qui composent une émotion (physiologie, pensées, comportement, etc.).
- Les différents types d'émotions :
- Présentation des principales émotions humaines et de leurs caractéristiques.
- Les impacts des émotions sur la performance (30 minutes) : discussion sur l'influence des émotions sur nos capacités cognitives et comportementales.

Identifier et reconnaître ses émotions

- La conscience émotionnelle : apprentissage de techniques pour développer la conscience de ses propres émotions.
- Le langage des émotions : exploration des mots et des expressions utilisées pour décrire les émotions et apprentissage de leur utilisation appropriée.

**Raison Sociale : Correc Formation - SIRET: 524 519 659 00055 - Code APE : 85.59A -  
N° déclaration d'activité: 75 64 05521 64**

**5, rue port de Castets 64100 Bayonne 06.40.39.15.13 [correc.formation@gmail.com](mailto:correc.formation@gmail.com)**

**Du lundi au Vendredi de 9h à 18h**

Responsable Pédagogique : Vincent JEANNIN

**Après-midi :**

Gérer les émotions au quotidien

- La régulation émotionnelle : apprentissage de techniques pour réguler ses émotions et éviter des réactions impulsives.
- Techniques de relaxation et de respiration : présentation de différentes techniques pour se détendre physiquement et mentalement.
- La méditation de pleine conscience : initiation à la pratique de la méditation de pleine conscience pour développer une présence attentive et réduire le stress.

**Jour 2 :****Matinée :**

Gérer les émotions négatives

- L'approche cognitive : exploration des pensées et des croyances qui alimentent les émotions négatives et apprentissage de techniques pour les transformer.
- Gérer l'anxiété et le stress : présentation de stratégies pour gérer l'anxiété et le stress de manière efficace.
- Transformer la colère en communication constructive (1 heure) : apprentissage de techniques pour gérer la colère et l'utiliser comme moteur pour une communication constructive.

**Après-midi :**

Développer l'intelligence émotionnelle

- L'empathie : exploration de l'empathie et apprentissage de techniques pour développer cette capacité à comprendre et à partager les émotions des autres.
- La communication émotionnelle : présentation de techniques pour exprimer ses émotions de manière constructive et créer des liens interpersonnels positifs.
- La gestion des émotions dans l'équipe (1 heure) : discussion sur l'importance de la gestion des émotions dans un contexte de travail d'équipe et apprentissage de techniques pour favoriser une atmosphère positive et productive.

Bilan et plan d'action

- Récapitulation des apprentissages et des techniques de gestion des émotions abordées pendant la formation.
- Élaboration d'un plan d'action individuel pour mettre en pratique les outils et les stratégies appris.

Conclusion :

Résumé des principaux enseignements de la formation, séance de questions-réponses et remerciements. Ce programme de formation peut être adapté en fonction des besoins spécifiques des participants et des objectifs visés. L'objectif principal est de développer les compétences de gestion des émotions pour favoriser un bien-être émotionnel et améliorer les interactions sociales et professionnelles.

**Raison Sociale : Correc Formation - SIRET: 524 519 659 00055 - Code APE : 85.59A –  
N° déclaration d'activité: 75 64 05521 64  
5, rue port de Castets 64100 Bayonne 06.40.39.15.13 [correc.formation@gmail.com](mailto:correc.formation@gmail.com)**

**Du lundi au Vendredi de 9h à 18h**

Responsable Pédagogique : Vincent JEANNIN

## **FIN DE LA FORMATION**

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

## **PREREQUIS**

Aucun

## **PUBLIC VISE**

Toute personne désirant découvrir les fondamentaux de la gestion de conflits

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à et de 18h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.

## **DUREE**

- 14 heures

**Raison Sociale : Correc Formation - SIRET: 524 519 659 00055 - Code APE : 85.59A –  
N° déclaration d'activité: 75 64 05521 64  
5, rue port de Castets 64100 Bayonne 06.40.39.15.13 [correc.formation@gmail.com](mailto:correc.formation@gmail.com)**

**Du lundi au Vendredi de 9h à 18h**  
Responsable Pédagogique : Vincent JEANNIN

**PEDAGOGIE**

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

**Suivi de l'exécution :**

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

**Appréciation des résultats :**

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

**Moyens et supports pédagogiques :**

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

**Modalités d'évaluation et de suivi :**

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

**Profil du formateur :**

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
  - Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
  - Formateur référent : M. Vincent JEANNIN téléphone : 06.40.39.15.13
- 
- Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire

**Raison Sociale : Correc Formation - SIRET: 524 519 659 00055 - Code APE : 85.59A –  
N° déclaration d'activité: 75 64 05521 64**

**5, rue port de Castets 64100 Bayonne 06.40.39.15.13 [correc.formation@gmail.com](mailto:correc.formation@gmail.com)**

**Du lundi au Vendredi de 9h à 18h**  
Responsable Pédagogique : Vincent JEANNIN