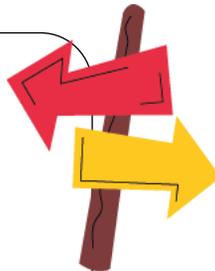


# GERER SES EMOTIONS

Objectif professionnel :

**Identifier, analyser et canaliser ses émotions**



**100 %** de recommandation

**9.2/10** de satisfaction

**27** promotions (depuis 2011)



Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences.

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier ses **émotions authentiques** et ses **émotions parasites**.
- **Exprimer ses émotions** en préservant la **relation**.
- Faire des **demandes** claires en lien avec ses **besoins** et son **état émotionnel**.
- Identifier les émotions de ses interlocuteurs et **adapter sa communication pour mieux interagir**.
- Identifier les **interactions négatives récurrentes** pour prendre sa part de responsabilité.

## Durée totale



21 h

## Rythme



3 jours

2 jours consécutifs  
+ 1 jour (après 4 semaines)

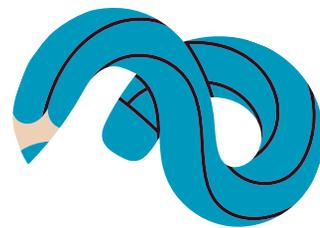
## Lieu



Présentiel



# Contenu



**En amont de la formation, le formateur s'entretient avec chaque stagiaire afin de faire connaissance et adapter, le cas échéant, l'action de formation au profil/situation du stagiaire.**

## Jour 1 : la définition et l'utilité des émotions.

Les notions associées aux émotions : les besoins, les réactions primaires, les émotions authentiques ou parasites.

L'identification de ses propres émotions.

La notion de cadran émotionnel

## Jour 2 : la structuration de la communication en libérant les émotions.

La communication non violente: les grilles de lecture pour décoder un processus émotionnel, l'initiation d'un changement chez notre interlocuteur.ice, la clarification de sa pensée et de ses besoins d'action.

Le développement de l'estime de soi.

Mises en situation



: 3 à 4 semaines

## Jour 3 : l'intelligence émotionnelle.

Le triangle dramatique et les jeux psychologiques: l'identification et les techniques pour en sortir.

La grille action-ressenti.

Le courage managérial

Mises en situation



# Pédagogie

Méthodes, moyens  
et principes  
pédagogiques



- Animation participative et **interactive**
- Utilisation des techniques du **théâtre d'improvisation**
- Utilisation des **situations personnelles partagées**
- Pour favoriser l'appropriation : **Mise en pratique** des concepts exposés.
- Pour favoriser la **progression** : identification et valorisation des **points forts** de chacun.
- Pour maintenir la **dynamique** : **alternances** de phases d'entraînement et d'apports, de phases de réflexion individuelle et collective, de phases d'expression écrite ou orale.
- Pour favoriser la **mise en pratique** : invitation à un **engagement personnel** en fin de journée. Le formateur est **disponible** entre les séances.
- Pour développer la **prise de conscience** : utilisation de la **métacommunication** (en lien avec le vécu du groupe).
- Pour **ancrer les bons comportements** : apports **méthodologiques, apports théoriques** illustrés d'exemples, échanges, exercices et/ou travaux pratiques, mises en situation, jeux de rôles...
- **Ressources documentaires** mises à la disposition du stagiaire pendant et après la mise en œuvre de l'action de formation : **pochettes, papiers, marqueurs, fiches pédagogiques.**
- Pour favoriser **l'interaction** : salle avec chaises disposées en ½ cercle (sans table) et équipée de paperboards.

En intra, le client s'assure de la mise à disposition des locaux et des équipements ci-dessus.

Formateurs



**Pierre MORIZE, Nicolas FOUCHER**

Les formateurs sont également coachs certifiés.

Modalités  
pédagogiques  
et suivi



Formation inter-entreprises ou intra-entreprise en présentiel (aucun enseignement n'est dispensé à distance). Le suivi de l'exécution de l'action de formation est réalisé au moyen d'une feuille d'émargements, co-signée par les stagiaires et l'intervenant.

Sanction de la  
formation



Certificat de réalisation

## Modalités d'inscription

En amont de l'inscription, le service commercial s'entretient avec le client afin de :

- Réaliser une analyse du besoin de formation
- Identifier, le cas échéant, la situation de handicap et décider des adaptations nécessaires (durée, rythme, méthodes, supports pédagogiques...)

Calendrier disponible sur site web : <https://www.pm-conseil.fr/former/calendrier-des-formations>

## Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-évaluation à l'entrée et à l'issue de la formation pour mesurer l'atteinte des objectifs opérationnels.
- Recueil des appréciations du stagiaire en fin de formation.



## Lien

*Relation client, pédagogique, administratif & handicap*

**Valérie AULET**

**06.67.91.06.80**

**valerie.aulet@pm-conseil.fr**

## Public

La formation s'adresse à toute personne ayant besoin d'améliorer sa communication, notamment d'accueillir, de gérer et d'exprimer ses ressentis et émotions.

## Prérequis

Aucun

## Inter-entreprises

**1 350 € net de taxes**

*Nos actions de formation sont non-assujetties à TVA.*

*Tarif pour un.e stagiaire.*

*Les déjeuners, liés au résidentiel, seront à régler, par le/la participant.e, directement au restaurant.*

## Intra-entreprise

*Merci de nous consulter.*

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap



Conformément à la réglementation, PMC peut proposer des aménagements pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap (PSH) :

- Entretien individuel pour échanger sur les caractéristiques du handicap et définir objectivement les besoins de la PSH
- Implication de la structure ou des structures spécialisées en charge du suivi de la PSH
- Mobilisation, le cas échéant, de la Ressource Handicap Formation régionale
- Analyse de faisabilité du dispositif de compensation
- Accueil au sein du parcours pédagogique selon le dispositif de compensation préalablement défini ou, le cas échéant, réorientation
- Suivi individualisé tout au long du parcours pédagogique

## Quelques références en formation et accompagnement :

