

## BIEN GÉRER SES ÉMOTIONS

Dans les relations interpersonnelles, les émotions tiennent une place prépondérante. Savoir accueillir, gérer ses émotions, et celles des autres, c'est savoir s'adapter aux situations mais surtout être bien avec soi-même et avec les autres.

Bien gérer ses émotions permet de s'affirmer, établir une relation sereine même en relation tendue ou conflictuelle.

### Dates

Les prochaines dates de sessions sont régulièrement mises à jour sur notre site internet.

<https://www.descartes-competences.fr>

### Qui ?

Toute personne souhaitant développer son fonctionnement émotionnel pour être plus efficace.

### Pré-requis

Aucun  
Questionnaire préalable d'évaluation des attentes et de niveau

### Durée

2 jours

### Prix

1450 € HT

Pour une formation en intra-entreprise ou sur mesure : nous contacter

### ◆ Objectifs de la formation

- Découvrir les émotions fondamentales et leurs caractéristiques
- Comprendre la logique des émotions et apprendre à les gérer
- Tenir compte des émotions et les réguler en situation professionnelle,
- Identifier des axes de développement personnel
- Gérer ses émotions au travail et maîtriser ses réactions
- Apprendre à développer son intelligence émotionnelle

### ◆ Modalités pédagogiques

- Transfert des compétences par échanges formateur/participants et entre participants
- Mise en pratique et expérimentation
- Mise en situation et jeux de rôle en groupes
- Vidéos, tableau blanc et supports en fonction des besoins de l'animation

## ◇ Évaluation

- Questionnaire préalable d'évaluation des attentes et de niveau
- Évaluation des acquis via un questionnaire qui permet de mesurer les connaissances et compétences acquises
- Déroulement de la formation et satisfaction des participants sont mesurés grâce à une fiche d'évaluation remise en fin de parcours

## ◇ Programme de la formation

- Comprendre l'importance de la gestion des émotions
- Mieux se connaître par rapport aux émotions
- Construire son «cercle vertueux des émotions»
- Identifier ses axes de développement pour mieux gérer ses émotions



Descartes Compétences est une marque de l'ADEFSA, organisme gestionnaire du CFA Descartes. Grâce à sa pédagogie innovante mise en œuvre depuis plus de 30 ans et de son réseau de formateurs, bénéficiez du meilleur de la formation continue.



Votre contact formation continue :

**Christian CHAMPARNAUD**

maformation@descartes-competences.fr

01 64 61 27 52

Référence de la formation : 6-32023

ADEFSA  
21 rue Galilée

77420 Champs-sur-Marne

SIRET 39089496200054 - numéro de déclaration d'activité 11770565477