



CIRIE

Centre Intelligence Relationnelle
& Intelligence Émotionnelle

GÉRER LES EMOTIONS DES AUTRES



Cette formation aidera les participants à mieux comprendre et gérer les émotions des autres, afin de préserver des relations apaisées, désamorcer les tensions et maintenir une posture relationnelle juste au quotidien.

Objectifs Pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Comprendre les mécanismes émotionnels chez l'autre et leur impact sur la relation.
- Identifier les émotions exprimées ou sous-jacentes chez ses interlocuteurs.
- Adopter une posture relationnelle ajustée face aux émotions des autres.
- Utiliser des techniques de communication pour désamorcer les tensions.

Contenu

- Le rôle des émotions
- L'impact des émotions dans la relation
- Les signaux émotionnels
- L'accueil des émotions de l'autre
- La Gestion des émotions difficiles
- Les techniques de communication

Format

- En amont : un E-learning pour comprendre et se préparer
- 1,5 jours, en présentiel : pour expérimenter, pratiquer, intégrer et transformer les connaissances en compétences concrètes

Public

- Tout public

Prochaines Dates

- 25 avril et 30 mai 2026

Tarif

- 550 euros



Bénéfices pour les Participants

Cette formation génère des transformations durables dans trois dimensions essentielles de votre vie professionnelle et personnelle.



Bénéfices Personnels

- Moins de charge émotionnelle absorbée
- Meilleure protection émotionnelle
- Plus de calme et de recul face aux émotions fortes
- Sentiment de maîtrise dans les échanges délicats



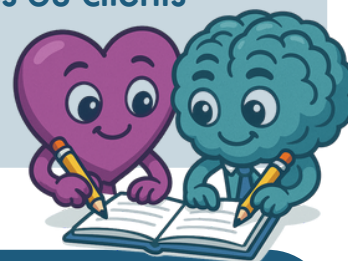
Bénéfices Relationnels

- Relations plus fluides et sécurisantes
- Capacité à désamorcer les tensions
- Meilleure écoute émotionnelle sans sur-implication
- Réduction des conflits et malentendus



Bénéfices Professionnels

- Meilleure gestion des situations sensibles (stress, colère, frustration)
- Communication plus efficace avec les équipes, collègues ou clients
- Posture plus solide dans les échanges complexes
- Gain en efficacité relationnelle et en crédibilité



Investir dans votre intelligence émotionnelle, c'est investir dans votre bien-être et votre performance durable.