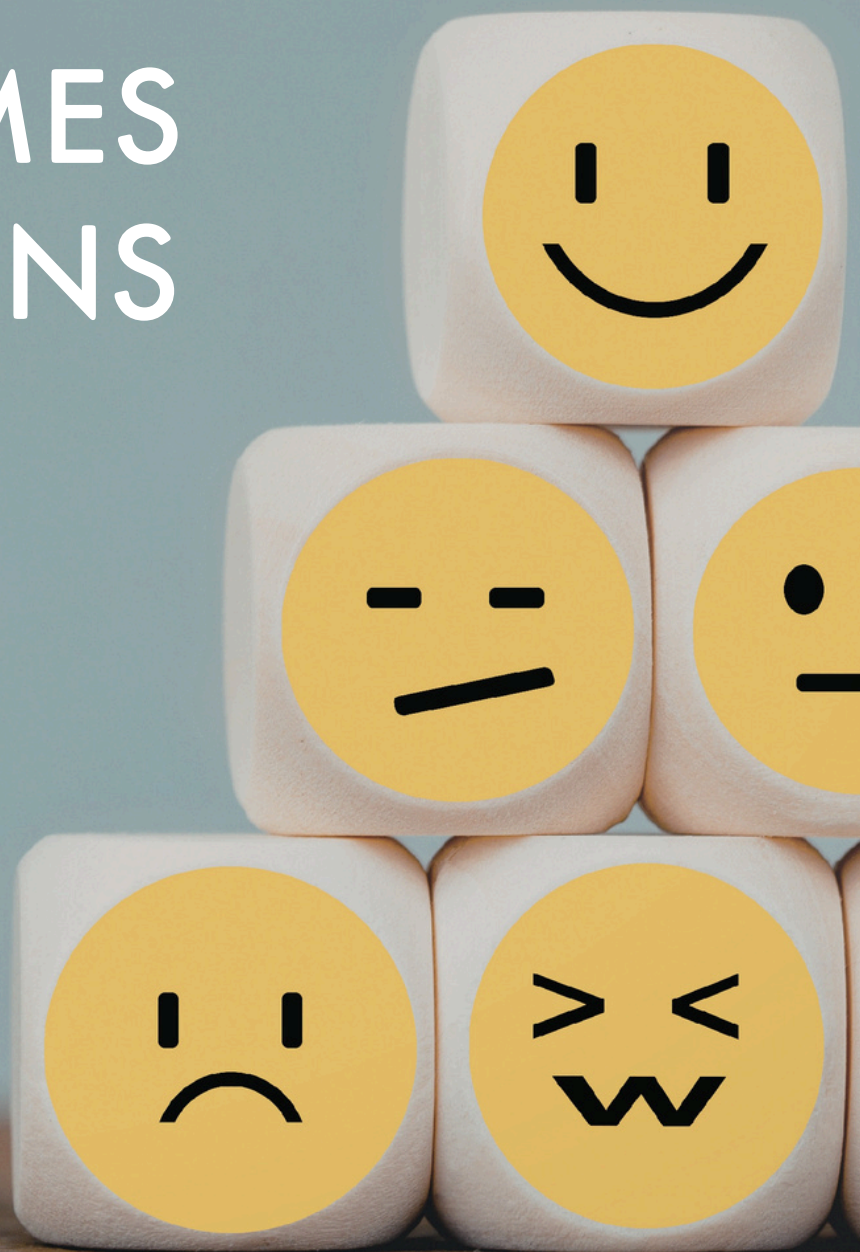


GÉRER MES ÉMOTIONS



Cette formation aidera les participants à mieux comprendre, identifier et réguler leurs émotions, afin d'adopter une posture émotionnelle plus juste dans leur vie personnelle et professionnelle.

Objectifs Pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement des émotions et leur impact.
- Identifier ses états émotionnels et ses déclencheurs.
- Réguler ses émotions avec des techniques concrètes.
- Adopter une posture émotionnelle plus juste au quotidien.

Contenu

- Le rôle des émotions
- Les réactions automatiques
- Les déclencheurs émotionnels
- Les émotions intenses
- Les techniques de régulation émotionnelle

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

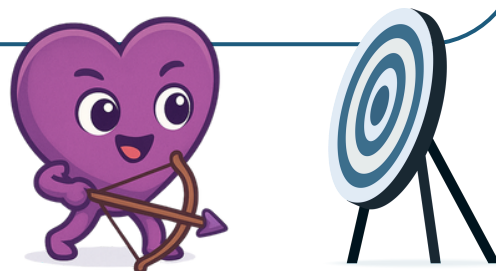
- Tout public

Prochaines Dates

- 18 avril et 16 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

- Meilleure compréhension de soi
- Diminution du stress et de la surcharge émotionnelle
- Plus de calme intérieur et de stabilité émotionnelle
- Réduction des ruminations et de la fatigue mentale
- Renforcement de la confiance dans les situations sensibles



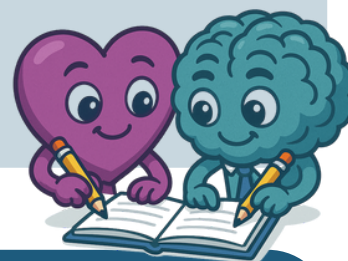
Bénéfices Relationnels

- Relations plus apaisées et plus fluides
- Moins de réactions impulsives ou défensives
- Meilleure expression des émotions
- Plus de justesse dans les échanges



Bénéfices Professionnels

- Meilleure gestion de la pression et des tensions
- Communication plus efficace
- Prise de recul face aux situations complexes
- Gain en efficacité, concentration et qualité de décision



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