

# GESTION ÉMOTIONNELLE

## → Objectifs du module

- Comprendre vos émotions
- Reconnaître et identifier vos émotions
- Mettre en place des stratégies de régulation émotionnelle
- Améliorer la communication
- Gérer le stress
- Cultiver sa résilience émotionnelle

## → Public et prérequis

Tout public.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap.

## → PROGRAMME

### Introduction

- Présentation du module
- Tour de table des stagiaires
- Définition des objectifs communs

### Généralités

- Définition des émotions
- Classification des émotions

### L'identification des émotions

- Pourquoi faire ?
- La valence et l'activation émotionnelle
- L'intelligence émotionnelle de Goleman
- Développer sa compétence émotionnelle

### Les émotions dans la gestion de conflit

- Les différents types de conflits
- Les réactions face aux conflits

### Conclusion

## → Durée / Tarifs

1/2 journée (soit 3h).

Voir grille tarifaire sur notre site.

## → Méthodes mobilisées et moyens

- Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc.
- Supports de présentation et documents de formation.
- Interaction constante avec les participants pour encourager la participation et le feedback.

## → Évaluations / Validation

Attestation de fin de formation.

## → Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Évaluation individuelle de la capacité à suivre la formation

## → Lieu de formation

Auxerre / Sens / Nevers