



2 jours (14 h)

Devis sur demande

Public & Pré-requis

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion des émotions

Objectifs pédagogiques

Identifier leurs sources de stress et leurs réactions émotionnelles au travail.
Mettre en place des stratégies pour mieux gérer leurs émotions en situation professionnelle.
Communiquer de façon plus apaisée et assertive même en contexte tendu.
Utiliser des techniques simples pour retrouver calme et clarté mentale.

Moyens pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'auto-diagnostics, de jeux de rôle, de mises en situation, de partages d'expériences et d'exercices pratiques.
Une boîte à outils adaptée, efficace et facile à mettre en œuvre dès le lendemain.

Modalités d'évaluation

Délivrance d'une attestation de compétences détaillées.
Évaluation de satisfaction en ligne.
Évaluation finale par QCM ou cas pratique récapitulatif.



18, rue du fonds Pernant - 60 200 Compiègne

03 64 21 83 83

contact@media-management.fr
www.media-management.fr

Siret : 348 678 756 00068 - APE 8559A

Déclaration d'activité N° 22 60 000842 60

GÉRER EFFICACEMENT SES ÉMOTIONS

Gagner en confiance et fluidifier ses relations

Pression, tensions, urgences... le monde du travail met nos nerfs à rude épreuve. Dans ce contexte, bien gérer ses émotions n'est plus un luxe, mais une compétence clé.

Ce programme vous aide à prendre du recul, rester maître de vos réactions, et communiquer avec plus d'impact et de sérénité – même quand tout s'accélère !

PROGRAMME

Comprendre ses émotions et ses réactions face au stress

- Identifier les principales causes de stress en milieu professionnel.
- Réaliser un bilan personnel sur sa propre gestion émotionnelle.
- Reconnaître son profil face au stress.
- Identifier les comportements à éviter pour ne pas intensifier le stress

Gérer les situations émotionnelles tendues

- Détecter une situation complexe ou potentiellement émotionnelle.
- Prendre du recul et adopter une posture constructive face à ces situations.
- Identifier les déclencheurs émotionnels et les mécanismes internes associés.

Développer une communication émotionnellement intelligente

- Apprendre à communiquer positivement malgré un état émotionnel perturbé.
- Adapter sa communication face à des interlocuteurs difficiles.
- Mieux interagir avec ses collègues, collaborateurs ou clients en contexte de tension.

Renforcer sa stabilité émotionnelle par des outils concrets

- Pratiquer des techniques de recentrage en situation de tension.
- Acquérir des outils simples de relaxation, détente musculaire et respiration.
- Renforcer sa confiance en soi dans la relation à l'autre.

Pour aller plus loin, nous vous recommandons

La formation MANAGEMENT DE PROXIMITÉ