

Sessions garanties disponibles

Formation Gestion des émotions

Réf. SF33125

3 jours de formation pour apprendre à bien gérer ses émotions en milieu professionnel !

3 j Durée	2 250 € HT Inter / participant	5 550 € HT Intra (≤12 pers.)	21 Sessions à venir
--------------	-----------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objectifs pédagogiques

- ✓ Identifier les types d'émotions
- ✓ Analyser son comportement face aux émotions
- ✓ Évaluer son quotient émotionnel
- ✓ Développer sa force émotionnelle
- ✓ Maîtriser ses émotions face aux critiques
- ✓ Contrôler ses émotions en situation de conflit
- ✓ Appliquer les techniques de maîtrise de soi

Public visé & prérequis

Public viséTous

PrérequisAucun

Programme détaillé

Introduction aux émotions

Les différents types d'émotions
Notre comportement face aux émotions
Les effets positifs et négatifs sur nos performances

Mieux se connaître face à ses émotions

Réaliser son auto-évaluation
Évaluer son quotient émotionnel
Mieux gérer ses émotions pour plus d'efficacité

Accroître sa force émotionnelle

Maîtriser ses émotions
Repérer ses défauts et en faire des qualités
Savoir extérioriser son ressenti
Savoir capter les besoins d'autrui en analysant leurs émotions

Maîtriser ses émotions

Apprendre à anticiper les émotions gênantes, faire d'elles une force
Faire face aux critiques avec sérénité
Contrôler ses émotions et faire face à un conflit
Apprendre les techniques de maîtrise de soi pour retrouver son calme

Prochaines sessions

DATE	LIEU	STATUT
24/11/2026	à distance	Sur confirmation

DATE	LIEU	STATUT
24/11/2026	Lille	Sur confirmation
24/11/2026	Nantes	Sur confirmation
24/11/2026	Paris	Sur confirmation
14/12/2026	Lyon	Sur confirmation
14/12/2026	à distance	Sur confirmation

Pourquoi choisir Sparks Formation ?

20 ans d'expertise IT, des formateurs experts et des sessions garanties contre l'annulation.

20 ans
d'expertise

1 068+
formations

11 178
apprenants formés/an

+67
Net Promoter Score

Avis des participants

4,9/5 — 18 avis

Laura Q. — Formation intéressante, formatrice captivante et à l'écoute (la formation tournait même parfois à la sance de psychologie ou de coaching personnel ^^)

Albert L. — Très bonne formatrice, pertinente et à l'écoute

Votre formateur

Cécile D. — Formatrice Intelligence Émotionnelle & QVT

Cécile intervient sur des formations portant sur l'intelligence émotionnelle et la qualité de vie au travail. Parmi les formations qui lui sont confiées figurent notamment « Gestion du stress »...

Ils nous font confiance

Cette année notre filière Intelligence Émotionnelle & QVT a accompagné plus de 27 entreprises dont :

ALTECA ALSTOM TRANSPORT SA ETABLISSEMENT TIS AKKA HIGH TECH AKKA I&S BANDAI NAMCO ENTERTAINMENT EUROPE CEGEDIM
CEGEDIM ACTIV CEGEDIM SA LBC FRANCE SNEEP +17 autres

Financement & certifications

Cette formation est éligible aux financements OPCO et FNE-Formation. Nos équipes vous accompagnent dans le montage de votre dossier.



Réservez votre place dès maintenant

20 ans d'expertise · 1 000+ formations · NPS +67 · réponse sous 24h ouvrées

0 805 950 800

demande@sparks-formation.com