

## Programme de formation Gestion des émotions

### • Objectifs pédagogiques

Cette formation gestion des émotions vous apprendra à mieux vous connaître face à vos émotions, à accroître votre force émotionnelle et à maîtriser vos émotions pour développer votre efficacité.

### • Pré requis

Aucun

### • Durée

3 jours

### • Public

Tous

### • Programme de formation

pour retrouver son calme

#### 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