



**Profil des stagiaires :**

- Tout public

**Pré-requis :**

- Aucun pré-requis spécifique

**Objectifs pédagogiques**

Être capable de

- Apprendre à identifier les émotions et leurs rôles
- Développer son ouverture émotionnelle
- Rester maître de soi sans laisser prise aux émotions

**Contenu de la formation**

- Définir la notion d'émotion
  - Comprendre les caractéristiques et les définitions
  - Connaître les émotions fondamentales et élémentaires
  - Se connaître par rapport aux émotions
  - Repérer les effets d'une gestion inefficace des émotions
- Comprendre le fonctionnement des émotions
  - Connaître les émotions de base
  - Identifier les mécanismes émotionnels principaux
  - Réussir l'autodiagnostic de son profil "émotionnel"
  - Tenir compte de l'impact sur les relations et sur la performance
- Développer sa conscience émotionnelle
  - Savoir explorer ses émotions
  - Savoir exprimer et partager son ressenti émotionnel
  - Aider les autres à partager leur ressenti
- Gérer ses émotions
  - Gérer les émotions difficiles pour soi avec différentes techniques
  - Gérer les émotions d'arrière-plan pour satisfaire ses besoins
  - Gérer et dépasser les émotions liées aux situations tendues
  - Apprendre à lâcher prise et remettre son esprit au calme
- S'exercer à la maîtrise de ses émotions
  - Utiliser les outils pratiques de la maîtrise de ses émotions
  - Comprendre les causes des émotions néfastes
  - Se poser les questions spécifiques de confrontation
  - Mettre en place la technique de relaxation



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique :

La formation est animée par un intervenant spécialiste du domaine.

### Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Formation opérationnelle sur "le faire"
- Supports de formation
- Etude de cas concrets, mises en situation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

**Lieu de la formation :** Espace Gabriel ou sur site

**Nombre de participants :** Formation en groupe de 9 personnes maximum

**Durée :** 14.00 heures ( 2.00 jours )

**Tarif par stagiaire :** 980.00 €

*Formation Intra : nous consulter*

**Contact :** 02.31.43.96.10 - [contact@gabrielconseils.fr](mailto:contact@gabrielconseils.fr)

### Accessibilité :

Notre référent handicap se tient à votre disposition pour toute information à l'adresse :

[mission.handicap@gabrielconseils.fr](mailto:mission.handicap@gabrielconseils.fr)

*Les éléments contenus dans cette fiche constituent le programme de la formation prévue et sont donnés à titre indicatif. S'il le juge nécessaire, l'intervenant pourra adapter les contenus des formations suivant l'actualité, la dynamique du groupe, ou le niveau des participants.*

*Les délais d'accès dépendent des disponibilités. Les dates sont à retrouver sur notre site internet [www.espace-gabriel.fr](http://www.espace-gabriel.fr)*

*Les Conditions Générales de Vente sont à retrouver sur notre site internet : [www.espace-gabriel.fr/CGV](http://www.espace-gabriel.fr/CGV)*

*Les évaluations des stagiaires et les taux d'obtention des Certifications sont disponibles sur notre site internet : [www.espace-gabriel.fr](http://www.espace-gabriel.fr)*

*Maîtriser ses émotions*

*MAJ :16 août 2022*

