# Gérer les émotions et les conflits

Trouver son équilibre émotionnel

Présentiel ou en classe à distance

2 jours (14 h)
+ activité à distance

Prix inter : 1.650,00 € HT

Réf.: G8520

Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de votre travail. Elles y entrent et travaillent avec vous. Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser !L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments. Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et crée une plus grande efficacité dans les rapports interpersonnels. L'objet de cette formation est justement de vous aider à développer cette intelligence émotionnelle.

## A qui s'adresse cette formation ?

- Cadre ou manager de proximité qui ont besoin de gérer les tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle

- Aucun.

## Programme

### Avant

- Un questionnaire d'auto-positionnement : évaluation des connaissances

### Pendant

### 1 - 1 module e-learning (30 minutes) L'impact des émotions en situation professionnelle partie A et B

- Identifier l'importance des émotions en milieu professionnel
- Repérer les interactions entre émotions, conflits et confiance
- Développer efficacement son équilibre émotionnel
- Résoudre des situations conflictuelles simples

### 2 - 1 module e-learning (30 minutes) Développer sa conscience émotionnelle partie A et B

- Comprendre le rôle du cerveau
- Identifier les émotions
- Reconnaître le rôle des émotions
- Utiliser ses émotions

### 3 - 1 module e-learning (30 minutes) Comprendre les dysfonctionnements émotionnels partie A et B

- Identifier les réactions incohérentes
- Comprendre les réactions incohérentes

- Repérer le rôle de ces réactions
- Améliorer l'efficacité de ces réactions

### 4 - 2 JOURS EN FORMATION EN SALLE OU À DISTANCE

- Formation en groupe : mise en situation permanente, études de cas, coaching entre pairs, plan d'actions individuel...

### 5 - Porter un regard neuf sur les émotions

- Comprendre les liens entre émotions, stress, conflit et confiance en soi
- Découvrir le rôle du cerveau
- Identifier les émotions
- Reconnaître le rôle des émotions

### 6 - Développer son équilibre émotionnel

- Développer sa conscience émotionnelle
- Vivre les émotions
- Gérer les réactions émotionnelles incohérentes
- Développer la confiance en soi

### 7 - Utiliser les émotions pour construire la confiance

- Comprendre les bénéfices de la confiance
- Penser positif
- Respecter l'autre et son émotion
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel

### 8 - Résoudre les situations conflictuelles

- S'approprier une méthodologie de résolution de conflit
- Savoir faire face
- Mettre en place des comportements préventifs du conflit

### 9 - Développer sa capacité à se maîtriser

- Apprendre à se maîtriser
- Gérer sa colère

### 10 - Certification

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation

### 11 - 1 module e-learning (30 minutes) Comprendre sa colère et l'exprimer positivement

- Identifier et comprendre l'origine de la colère
- Faire face à son propre sentiment de colère
- Faire face à la colère de l'autre

### 12 - 1 module e-learning (30 minutes) Maîtriser ses émotions

- Repérer les fondements de la maîtrise de soi
- S'approprier les outils de la gestion des émotions
- S'appuyer sur la pensée positive

**Après**

- Un questionnaire d'auto-positionnement : évaluation des progrès



## Les objectifs de la formation

- Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables
- Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres
- Renforcer votre équilibre émotionnel
- Mieux gérer les tensions et les conflits

## Evaluation

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Les points forts de la formation

- Évaluations avant et après la formation.
- Modules e-learning accessibles 1 an.
- Assistance personnalisée tout au long du parcours.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).

## Evaluation

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

**Dates et villes 2027 - Référence G8520**

Dernières places disponibles Session garantie

## A distance

| | | |
|---|---|---|
| du 21 janv. au 22 janv. | du 7 juin au 8 juin | du 26 oct. au 27 oct. |
| du 4 févr. au 5 févr. | du 8 juil. au 9 juil. | du 2 nov. au 3 nov. |
| du 8 mars au 9 mars | du 29 juil. au 30 juil. | du 17 nov. au 18 nov. |
| du 17 mars au 18 mars | du 26 août au 27 août | du 1 déc. au 2 déc. |
| du 8 avr. au 9 avr. | du 6 sept. au 7 sept. | du 14 déc. au 15 déc. |
| du 12 mai au 13 mai | du 27 sept. au 28 sept. | |
| du 27 mai au 28 mai | du 11 oct. au 12 oct. | |

## Paris

| | | |
|---|---|---|
| du 28 janv. au 29 janv. | du 24 mai au 25 mai | du 29 sept. au 30 sept. |
| du 18 févr. au 19 févr. | du 10 juin au 11 juin | du 21 oct. au 22 oct. |
| du 11 mars au 12 mars | du 28 juin au 29 juin | du 28 oct. au 29 oct. |
| du 22 mars au 23 mars | du 15 juil. au 16 juil. | du 2 nov. au 3 nov. |
| du 25 mars au 26 mars | du 22 juil. au 23 juil. | du 15 nov. au 16 nov. |
| du 12 avr. au 13 avr. | du 26 août au 27 août | du 29 nov. au 30 nov. |
| du 27 avr. au 28 avr. | du 9 sept. au 10 sept. | du 13 déc. au 14 déc. |

## Lyon

| | | |
|---|---|---|
| du 16 mars au 17 mars | du 15 juil. au 16 juil. | du 7 oct. au 8 oct. |
| du 18 mai au 19 mai | du 14 sept. au 15 sept. | du 16 nov. au 17 nov. |

## Angers

| | | |
|---|---|---|
| du 7 juin au 8 juin | du 7 oct. au 8 oct. | du 7 déc. au 8 déc. |

## Toulouse

| | | |
|---|---|---|
| du 10 juin au 11 juin | du 11 oct. au 12 oct. | du 1 déc. au 2 déc. |