

# Gérer son stress et ses émotions

La gestion des émotions permet au quotidien de pouvoir exprimer ses besoins, ses envies, ses désaccords, ses contrariétés ; et cela de façon appropriée. Elle est source de motivation, d'amélioration de la performance et surtout du bien-être au travail. Également, elle permet de développer des relations équilibrées avec ses collègues ou collaborateurs.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mieux identifier leurs émotions et de savoir les traiter
- Utiliser leurs émotions pour mieux communiquer avec leur entourage
- Mettre en œuvre des techniques de communication appropriées
- D'élaborer un plan d'action pour développer leur intelligence émotionnelle

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Les émotions

- De quoi parle-t-on ?
- A quoi elles servent ?
- Comment s'en servir au quotidien ?

### L'intelligence émotionnelle

- Les 5 piliers selon D. Goleman
- Comment la développer et pourquoi ?

### Gérer ses émotions

- Identifier les déclencheurs
- Opinions, faits, sentiments
- Se connecter à ses besoins
- Quand et comment exprimer son ressenti ?
- L'impact dans le travail

### Techniques de communication

- Selon les besoins des stagiaires
- Communication non violente
- Savoir communiquer dans des situations difficiles
- Savoir dire non
- Sortir des jeux psychologiques



2 jours  
Idéalement espacés de 2  
ou 3 semaines



De 2 à 5 personnes



750 €TTC / participant  
Intra : nous consulter

Public visé  
Tous

Pré-requis  
Aucun

Modalités pédagogiques  
Apports théoriques  
Exercices pratiques et mises en situations

Modalités d'évaluation  
Questionnaires