



FORMATION

## GESTION DES ÉMOTIONS



Nous sommes un Organisme de Formation et Cabinet de Conseil spécialisé dans le développement des Hommes et des Organisations

Du sur mesure, adapté à vos besoins et à une société en constante mutation

Formation des Dirigeants/RH/cadres/managers/ collaborateurs/ particuliers

Traditionnellement, la formation continue était difficile d'accès et nécessitait de faire une pause dans son parcours professionnel. Pourtant, certaines compétences peuvent être acquises et certifiées sans interrompre sa carrière.

R&S Conseil et Formation se donne pour mission de permettre à chacun d'acquérir les compétences professionnelles dont il a besoin, de façon innovante, à distance et à son propre rythme.



Formation adaptable à votre planning



coaching à la demande

# FORMATION

# GESTION DES ÉMOTIONS

Nos émotions sont au centre de nos comportements et attitudes professionnelles ; Elles régissent nos réactions internes et externes. Prendre en compte nos émotions et celles des autres – en d'autres termes utiliser notre intelligence émotionnelle – nous rends à la fois plus forts et plus confiants, et nous permet de développer des relations professionnelles fluides et harmonieuses avec nos différents interlocuteurs : collaborateurs, clients, fournisseurs....

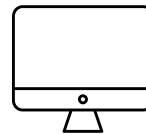


## OBJECTIFS

- Identifier les émotions ressenties au travail
- Faire des choix en cohérence avec eux-mêmes
- Anticiper des situations professionnelles à risque
- Utiliser les émotions comme outil de communication interpersonnelle et intrapersonnelle
- Instaurer des relations humaines performantes et confortables dans un cadre professionnel
- Relier l'émotion au besoin qu'elle exprime
- Favoriser la gestion des émotions des interlocuteurs
- S'approprier des outils d'équilibre émotionnel.



**Tout public**



**A distance**



**Test de positionnement initial et final**

## **PARTIE 1.Émotions, comprendre leur fonctionnement et leur utilité**

Définir l'intelligence émotionnelle

Découvrir le fonctionnement de nos émotions

Identifier l'intérêt de développer et d'utiliser son intelligence émotionnelle

## **PARTIE 2.Reconnaître et exprimer ses émotions**

Comprendre le lien entre pensée/émotion/comportement : le schéma de l'expérience subjective

Trouver les moyens d'expression de ses émotions et besoins

Repérer les changements d'états émotionnels chez son interlocuteur.

## **PARTIE 3.Utiliser son intelligence émotionnelle dans sa communication inter et intra-personnelle**

Faire preuve d'empathie pour favoriser les relations gagnant-gagnant

Comprendre et gérer des réactions intempestives – les siennes et celles des autres

Repérer et analyser les situations inconfortables et installer les conditions de bien être

Développer l'estime de soi et l'estime de l'autre grâce aux signes de reconnaissance

## **PARTIE 4. Prendre soin de soi pour être en mesure de prendre soin de l'autre : Les outils du bien-être**

Gérer un afflux d'émotions : la respiration abdominale

Clarifier ses pensées par la relaxation

Redécouvrir des outils simples pour se décontracter : les vertus du bâillement et du rire

### **Méthodes pédagogiques utilisées**

Présentation et acquisition de nombreuses techniques et méthodes pédagogiques directement transférable en situation professionnelle. Pédagogie active et participative basée sur des exercices pratiques, quizz et restitutions (débriefing). Mises en situations/ études de cas proposé par le formateur/la formatrice. Support de formation remis. Accès à notre plateforme LMS de formation, documents de formation/vidéos/quizz..

### **Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :**

En amont de la formation : Analyse du besoin en formation, synthèse du projet et des attentes stagiaires

Pendant la formation : Tests en contrôle continu : Test de positionnement initial et final/ évaluation tout au long de la formation puis test de positionnement final/ validation des attentes.

Évaluation de la formation par le stagiaire à chaud puis à froid 6 mois plus tard pour mesurer l'impact de la formation sur le développement des compétences et la pratique professionnelle.

### **Formalisation à l'issue de la formation :**

Une attestation de formation est remise au(x) stagiaire(s) en fin de formation où sont mentionnés les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de formation. Une attestation d'assiduité concernant la partie e-learning (100% de l'activité réalisée) pourra être transmise à la demande (stagiaires/partenaires finançant la formation /employeur) Dans le cas d'une formation certifiante : Formation avec option de certification

### **Accessibilité :**

Vous êtes en situation de handicap, nous sommes là pour répondre à vos besoins et soutiendrons votre parcours d'évolution professionnelle et le développement de vos compétences en adaptant nos formations si nécessaire, qu'elles soient à distance ou en présentiel. Pour cela vous pouvez vous rapprocher du référent handicap pour étudier votre projet

### **Inscriptions:**

[S'inscrire à la formation](#)

## Points forts de la formation:

- ✓ Avantages de la formation à distance : Pas de contrainte géographique, vous gagnez du temps et vous vous formez tranquillement et confortablement chez vous ou sur votre lieu de travail
- ✓ Avantages de la transmission opérationnelle : Les méthodologies utilisées sont pensées sous forme de « boîtes à outils » /fiches process ou trames pré-établies, opérationnelles et directement transférables e situation professionnelle
- ✓ Avantages de la formation collective, en présentiel comme à distance : Des échanges riches d'enseignements et d'expériences partagées entre participants, des pairs ou des collaborateurs dans les équipes de travail

## Formatrice :



### Laurence GOUEL,

dirigeante de l'organisme de formation R&S formation, consultante et formatrice,  
15 ans d'expérience dans l'accompagnement des dirigeants d'entreprises et leurs équipes

09.52.07.96.61

[contacter@s-conseil-formation.fr](mailto:contacter@s-conseil-formation.fr)

## LIGHT

### 500€

**3H30 de e-learning  
formation accessible pendant 1 mois**

## BASE

### 900€

**3H30 de e-learning  
4h00 de mentorat avec un  
professionnel expert  
Formation accessible pendant 2 mois**