

Gérer ses émotions pour mieux interagir en milieu professionnel

Date et durée
<p>Code formation : MGMT18FR</p> <p>Durée : 2 jours</p> <p>Nombre d'heures : 14 heures</p>
Description
<p>Les émotions jouent un rôle fondamental dans nos comportements, nos décisions et nos relations professionnelles. Mal comprises, elles génèrent du stress et des conflits. Apprendre à les gérer est un levier pour améliorer la qualité des échanges et favoriser un climat de travail serein.</p> <p>Cette formation de 2 jours est une approche introspective et opérationnelle de l'intelligence émotionnelle. Vous y apprendrez à identifier vos déclencheurs émotionnels et à appliquer des techniques concrètes de régulation émotionnelle (respiration, recentrage).</p> <p>L'objectif est de vous outiller pour gérer vos émotions et celles des autres. Vous repartirez avec des outils pour accueillir les émotions d'autrui (écoute active, CNV) et développer une posture empathique et bienveillante dans vos interactions.</p>
Objectifs
<p>À l'issue de cette formation, vous atteindrez les objectifs de compétences suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • reconnaître et nommer ses émotions (joie, colère, peur, tristesse) pour mieux les comprendre ; • identifier ses déclencheurs émotionnels au travail (sources de stress, valeurs heurtées) et leurs impacts sur les relations ; • réguler ses émotions et son stress (aigu ou chronique) à l'aide de techniques concrètes (respiration, recentrage, recadrage cognitif) ; • adopter une posture empathique, bienveillante et sans jugement dans les interactions professionnelles ; • accueillir les émotions d'autrui (colère, tristesse) grâce à l'écoute active et aux principes de la Communication Non Violente (CNV).
Points forts
<ul style="list-style-type: none"> • Auto-diagnostic et Introspection : vous identifierez vos déclencheurs émotionnels et vos sources de stress grâce à des exercices d'auto-diagnostic. • Boîte à outils de régulation : vous repartirez avec des techniques concrètes (respiration, recentrage, recadrage cognitif) pour gérer vos émotions et votre stress. • Mises en situation (CNV) : vous pratiquerez l'écoute active et la communication non violente pour accueillir les émotions des autres (colère, stress) via des jeux de rôle. • Plan d'action personnel : vous terminerez la formation en restituant un plan d'action individuel pour ancrer vos nouvelles compétences émotionnelles.
Modalités d'évaluation

Pré-requis

Suivre cette formation nécessite le prérequis suivant :

- **Connaissances de base** : une ouverture à l'introspection, à la réflexion personnelle et à l'expérimentation est encouragée pour profiter pleinement des ateliers.

Public

Cette formation s'adresse à tous les professionnels souhaitant améliorer leur gestion émotionnelle et la qualité de leurs relations. Le public inclut notamment :

- **Les managers et chefs d'équipe** qui souhaitent améliorer le climat de travail, prévenir les conflits et accompagner leurs collaborateurs ;
- **Les collaborateurs en relation avec le public** (ou travaillant en équipe) qui doivent gérer des interactions fréquentes et parfois stressantes.

Programme

Module 1 : comprendre et réguler ses émotions

- L'identification de la nature et du rôle des émotions : joie, colère, peur, tristesse et honte.
- L'analyse de ses déclencheurs émotionnels et de leur impact sur le comportement.
- La compréhension des fonctions utiles des émotions et de leurs dérives.
- L'application de la méthode en trois étapes : reconnaître, exprimer, agir.
- L'utilisation des outils de régulation émotionnelle : respiration, recentrage et auto-observation.
- L'introduction à la gestion du stress : mécanismes, étapes et signes d'alerte.

Travaux pratiques

- Repérer ses sources de stress et construire ses stratégies de prévention.

Module 2 : gérer le stress et interagir avec intelligence émotionnelle

- L'identification des différents types de stress : aigu, chronique et cumulatif.
- La reconnaissance des signaux de stress : physiques, cognitifs, émotionnels et comportementaux.
- Le développement d'une posture d'écoute et d'empathie.
- L'accueil des émotions des autres : validation émotionnelle et communication non violente.
- L'application des accords tolérables dans ses interactions professionnelles.
- L'analyse de l'influence des valeurs personnelles sur les émotions et les conflits.

Études de cas & jeux de rôle

- Gérer un conflit ou accompagner un collaborateur en colère ou stressé.