

# Gérer ses émotions



Présentiel ou classe à distance



## Objectifs de formation

- Identifier les mécanismes émotionnels
- Mettre en place ses propres stratégies de gestion de ses émotions



## Durée

7 heures (1 jour)



## Public concerné

Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions



## Prérequis

Aucun



## Méthodes mobilisées

Apports théoriques et pratiques (cas concrets, démarches orientées solutions)



## Suivi et évaluation

Questionnaires d'attente  
Feuille d'émargement et attestation de formation  
Évaluation de la satisfaction



## Délais d'accès

Tous nos plannings de formation sont réalisés sur mesure avec nos clients



## Accessibilité

Merci de nous signaler vos besoins spécifiques le cas échéant



## Tarif

1 350 € HT / Forfait intra pour un groupe de 8 pers. maximum



## Contact

Ghuyslaine LEMARCHAND  
06 80 31 43 34  
glemarchand@campus-career.fr



## PROGRAMME

1

### AVANT LA FORMATION

Un autodiagnostic

2

### PENDANT LA FORMATION

#### DÉFINIR LES ÉMOTIONS ET LEUR FONCTIONNEMENT

- Identifier les émotions de base et leurs "dérivés" ainsi que leur fonctionnement biologique pour mieux caractériser leurs impacts dans la vie de tous les jours

#### ANALYSER LES IMPACTS DES DYSFONCTIONNEMENTS

- Repérer les conséquences d'une mauvaise gestion de ses émotions et mesurer la nécessité de mettre en place des stratégies d'actions.

#### PRATIQUER LA "RESTRUCTURATION COGNITIVE"

- Analyser à partir d'un cas vécu, les pensées automatiques associées
- Travailler sur les pensées alternatives afin de modifier ses émotions
- Analyser les croyances sur lesquelles reposent ces pensées

#### SAVOIR EXPRIMER MES BESOINS

- Identifier les liens entre besoins / émotions / réponses à travers des exemples de dialogues
- S'entraîner à exprimer ses sentiments de manière responsable

#### CONSTRUIRE UN PLAN D'ACTION

- Définir un plan d'action personnel
- Partager sa stratégie durable pour mieux gérer ses émotions

3

### APRÈS LA FORMATION

Mettre en oeuvre son plan d'action