



GÉRER LES ÉMOTIONS DIFFICILES POUR CONSERVER SA SÉRÉNITÉ



DURÉE

7 heures /
1 jour



INTERVENANT

Formatrice experte en développement
des compétences psychosociales



NOMBRE DE

STAGIAIRES
Maximum 12

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis nécessaire

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Développer son intelligence émotionnelle pour conserver sa sérénité.
- Connaître les déclencheurs de la colère
- Reconnaître les manifestations physiologiques de la colère
- Utiliser les techniques pour réguler sa colère

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, exemples, jeux de réflexion, visualisations

Méthode exposive, expérientielle

Accès à un espace privé pour retrouver les documents de la formation

ÉVALUATION & VALIDATION

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13



Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Evaluation formative tout au long de la formation (Exercices et cas pratiques)

Evaluation des acquis en fin de formation

Attestation des acquis de la formation

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13



Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

CONTENU DE LA FORMATION

CLARIFIER LA NOTION D'ÉMOTION

CONSCIENTISER LES MANIFESTATIONS PHYSIOLOGIQUES DE LA COLÈRE DÈS LES PREMIÈRES MANIFESTATIONS POUR AGIR PLUTÔT QUE LA SUBIR

CONNAITRE ET RECONNAITRE LES DÉCLENCHEURS

FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LES ÉMOTIONS NATURELLES ET PARASITES

COMPRENDRE LE MESSAGE QU'ELLE CONTIENT

APPRÉHENDER ET INTÉGRER LES TECHNIQUES DE PRÉPARATION MENTALE POUR RÉGULER L'ÉMOTION

APPRENDRE À SWITCHER L'ÉMOTION DIFFICILE PAR UNE ÉMOTION FAVORABLE À MON ÉTAT OPTIMAL DE BIEN-ÊTRE ET DE PERFORMANCE

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13



Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.