

# Gérer ses émotions pour mieux communiquer

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

Mieux comprendre les émotions et le stress afin de développer la sérénité au quotidien, d'améliorer son efficacité personnelle et de renforcer la qualité de ses relations professionnelles et personnelles.

## Programme

### Comprendre les émotions et le phénomène du stress

Différencier le stress et les émotions et décrire leurs impacts sur la santé et les comportements à partir de situations professionnelles concrètes

Différence entre émotions et stress

À quoi servent les émotions ?

Qu'est-ce que le stress ?

Mesurer et évaluer son niveau de stress

Comprendre comment les émotions et le stress prennent le pouvoir et influent sur notre santé

### Maîtriser et mieux utiliser ses propres émotions

Identifier ses émotions dans différentes situations de travail et appliquer des techniques de régulation adaptées.

Reconnaître ses émotions et savoir les nommer

Connaître l'échelle émotionnelle et les différentes façons de gérer ses émotions

Savoir faire face à la colère

Surmonter la peur du changement

Savoir gérer les déceptions

### Adopter des méthodes et outils pour améliorer son efficacité

Utiliser des outils pratiques de gestion du stress pour faire face efficacement aux situations de pression.

Savoir se relaxer

S'adapter aux contraintes pour éviter la fatigue, les tensions et le stress

Prendre du recul face aux événements

### Développer plus de sérénité dans la communication avec les autres

Mettre en pratique une communication assertive afin de gérer de manière constructive une situation relationnelle difficile

Mieux se connaître dans la relation aux autres

Pratiquer l'affirmation de soi

Recevoir et exprimer une critique de façon constructive

Savoir faire face aux personnalités difficiles

Vivre positivement les tensions relationnelles

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Tout public

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

800 € par stagiaire Tarif 2026

### Adresse

**Morlaix - CCI Formation**  
Aéroport,  
CS 27934,

29679 Morlaix

<https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>



## Les points forts de la formation

- Comprendre le fonctionnement de l'être humain et son environnement pour faire face aux situations de stress.
- Découverte de méthodes concrètes pour gérer ses émotions.
- Nombreux jeux de rôle à partir de situations personnelles et professionnelles.

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré-requis

→ **Niveau d'entrée** : Sans niveau spécifique

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de : 1. Différencier le stress et les émotions et décrire leurs impacts sur la santé et les comportements à partir de situations professionnelles concrètes. 2. Identifier ses émotions dans différentes situations de travail et appliquer des techniques de régulation adaptées. 3. Utiliser des outils pratiques de gestion du stress pour faire face efficacement aux situations de pression. 4. Mettre en pratique une communication assertive afin de gérer de manière constructive une situation relationnelle difficile.

## ► PRÉSENTIEL

## Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process, qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

## Modalités pédagogiques

La progression s'appuie sur différents outils pédagogiques : simulations, exposés, travail de réflexion personnel. Les jeux de rôles et les simulations permettent de développer les réflexes et attitudes de base nécessaires à la maîtrise des techniques étudiées. Des fiches « découverte » assurent l'assimilation du contenu théorique.

Date et mise à jour des informations : 05/06/2026

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)

## Les sessions



### Morlaix

- 19 - 20 novembre 2026 - La formation se déroule au Relecq-Kerhuon

## Contacts



### LE GALL Carine

formation.morlaix@bretagne-ouest.cci.bzh

CCI Formation Morlaix - N° SIRET 13002293200094 - N° d'activité 53290897729  
Aéroport, CS 27934, - 29679 Morlaix  
Tél. : 02.98.62.39.39 - formation.morlaix@bretagne-ouest.cci.bzh - <https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>



### LE BRUN Nathalie

formation.morlaix@bretagne-ouest.cci.bzh



CCI FORMATION  
BRETAGNE