

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

Adresse

Saint Brieuc - CCI Formation

16 rue de Guernesey,
22000 Saint-Brieuc

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/cotes-armor>

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

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

Modalités 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.

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

Les sessions



Saint-Brieuc

- 28 et 29 septembre 2026
- Groupe & individuel : solutions personnalisées sur demande
- Inscription sur liste d'attente : contactez nous

Contacts



PÔLE FORMATION CONTINUE Saint Brieuc

fc@cotesdarmor.cci.fr

CCI Formation Côtes d'Armor - N° SIRET 182 200 055 000 16 - N° d'activité 5322P001722

16 rue de Guernesey, - 22000 Saint-Brieuc

Tél. : 02 96 78 70 34 - formation@cotesdarmor.cci.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/cotes-armor>

