Gérer ses émotions pour mieux communiquer

PRÉSENTIEL SUR-MESURE INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Mieux connaître et comprendre ses émotions pour mieux les apprivoiser, retrouver plus de sérénité au quotidien et accroître son efficacité personnelle et professionnelle.

Programme

Comprendre les émotions et le phénomène du stress

Différence entre émotions et stress : A 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

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 une méthode et des outils pour améliorer son efficacité

Savoir se relaxer
S'adapter aux contraintes pour éviter la fatigue, les tensions, le stress
Prendre du recul face aux événements
Mieux s'organiser et gérer son temps

Développer plus de sérénité dans la communication avec les autres

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 des 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

840 € 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

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques
Identifier le message de vos émotions et prendre conscience de vos besoins. Elaborer les actions adaptées pour retrouver votre équilibre personnel. Développer votre capacité à vous affirmer, construire des relations riches et respectueuses, prendre du recul et renforcer les émotions positives.

▶ 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 maitrise des techniques étudiées.

Les sessions

Saint-Brieuc

- 25, 26 Septembre 2025

Date et mise à jour des informations : 26/06/2025

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

Contacts

HORVAT Nathalie
formation@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 62 00 - nathalie.horvat@cotesdarmor.cci.fr - https://www.cci-formation-bretagne.fr/cotes-armor

CCI FORMATION BRETAGNE