

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

860 € par stagiaire

Adresse

Site de Rennes/Bruz

Campus de Ker Lann,
6 Rue des frères Montgolfier, BP
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

Les points forts de la formation

- Mettre des mots sur ses émotions, les reconnaître et les accueillir grâce à des méthodes concrètes
- Développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle pour mieux communiquer
- Échanges de pratiques à partir de situations vécues
- Suivi individualisé après la formation (entretien téléphonique d'environ 30 minutes avec le formateur) : l'occasion de faire un point sur les actions mises en place et les éventuelles difficultés rencontrées

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun

→ **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.

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



Bruz

- 11 et 12 juin 2026 complet
- 14 et 15 décembre 2026

Contacts



JAMOIS Anne Emmanuelle

Anne-Emmanuelle.JAMOIS@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



CCI FORMATION
BRETAGNE