

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 Lorient

21 quai des Indes,
CS 30362,

56323 Lorient

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

Les points forts de la formation

- Savoir mettre des mots sur ses émotions, savoir les reconnaître et les accueillir au travers de méthodes concrètes
- Développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle pour communiquer efficacement avec les autres
- Echange de pratique à partir des situations vécues
- À l'issue de la formation, un suivi individualisé en distanciel vous est offert : un échange téléphonique de 30 minutes avec le formateur. L'occasion pour vous de faire un point sur vos actions mises en place et les éventuelles difficultés rencontrées



Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun prérequis

→ **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

Les sessions



Lorient

- Nous contacter

Contacts



GWENOLA LE SOUDER

gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr

CCI Formation Morbihan - Site de Lorient - N° SIRET 13002280900011 - N° d'activité 53351000435
21 quai des Indes, CS 30362, - 56323 Lorient

Tél. : 02 97 64 04 54 - formation.continue@morbihan.cci.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>

