



# 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

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

## 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 maîtrise des techniques étudiées. Des fiches « découverte » assurent l'assimilation du contenu théorique.

### Les sessions



#### Lorient

- 22 & 23 juin 2026 + 30 minutes d'échange au téléphone

Date et mise à jour des informations : 12/01/2026

*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)*



## Contacts



### GWENOLA LE SOUDER

[gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr](mailto: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](mailto:formation.continue@morbihan.cci.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>

 CCI FORMATION  
BRETAGNE