

# 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

800 € par stagiaire

### Adresse

**Brest - CIEL BRETAGNE**

Rue du Gué Fleuri,  
B.P 35,

29480 Le Relecq Kerhuon

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



## Les points forts de la formation

- Comprendre le fonctionnement de l'être humain et son environnement pour faire face aux situations de stress.
- Découverte de méthodes concrètes pour gérer ses émotions.
- Nombreux jeux de rôle à partir de situations personnelles et professionnelles.

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

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)

## Les sessions



### Le Relecq Kerhuon

- 04 - 05 mai 2026
- 19 - 20 novembre 2026

## Contacts



**DONARD Fabienne**

[fabienne.donard@formation.finistere.cci.fr](mailto:fabienne.donard@formation.finistere.cci.fr)

CCF BRETAGNE Brest - N° SIRET 13002293200060 - N° d'activité 53290897729

Rue du Gué Fleuri, B.P. 35, - 29480 Le Relecq Kerhuon

Tél. : 02 98 30 45 75 - [cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh](mailto:cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>



CCI FORMATION  
BRETAGNE