



**MSP CONSULTING**  
Générateur de bien-être au travail

## Apprivoiser ses émotions dans un contexte professionnel

La formation "apprivoiser ses émotions dans un contexte professionnel" permet à chacun dans une équipe ou au sein d'une organisation d'identifier ses émotions et d'en comprendre les causes et conséquences, de renforcer la maîtrise de soi, mais aussi sa flexibilité, de mieux s'entendre avec ses collègues et d'accepter les changements.

**Pour qui :** Cadre, manager et toute personne désireuse de comprendre ses besoins exprimés et d'accepter les changements.

**Prérequis :** Aucun prérequis n'est demandé pour participer à cette formation.

**Durée :** 1 jour soit 7 heures

Formation INTRA en présentiel ou à distance

### Objectifs

- Interpréter les émotions fondamentales pour identifier les réactions et comportements qui sont associés à un ressenti.
- Utiliser ses émotions afin de gérer ses relations interpersonnelles au sein d'une équipe.

### Programme

#### Le mécanisme émotionnel

- Les émotions fondamentales
- Reconnaître une émotion fondamentale
- La signification et l'utilité de chaque émotion
- Autodiagnostic : calculer son quotient émotionnel pour repérer les réactions émotionnelles inappropriées

#### Les pensées et les émotions

- Mieux vivre le changement en permettant un usage conscient et approprié de ses émotions
- Faciliter l'identification de ses propres ressentis et besoins associés
- Autodiagnostic

#### Les étapes de l'acceptation d'un changement

- Mieux vivre le changement en permettant un usage conscient et approprié de ses émotions
- Faciliter l'identification de ses propres ressentis et besoins associés

#### La maîtrise de soi

- Les niveaux d'énergie
- La visualisation mentale
- La cohérence cardiaque



**MSP CONSULTING**  
Générateur de bien-être au travail

## **Modalité d'évaluation**

Test d'auto-évaluation du quotient émotionnel en début et fin de formation sera réalisé.

## **Moyens pédagogiques :**

Exposés courts, échanges à partir de situations rencontrées, brainstorming, mises en situation, jeux de rôle, exercices individuels, débriefing collaboratif.

Support pédagogique dématérialisé envoyé à l'issue de la formation.

## **Conditions de réalisation de l'action de formation à distance :**

Pour les formations « à distance », elles seront réalisées avec « Teams », un outil de visioconférence.

## **Personne en situation de handicap :**

La prestation est ouverte à tout public.

Pour les personnes en situation d'handicap, merci de nous contacter pour des aménagements particuliers. En dernier recours et avec l'acceptation des bénéficiaires, la formation pourra entièrement être réalisée à distance.

## **Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et ses résultats :**

A l'issue de la formation, les stagiaires recevront :

- Les supports pédagogiques ;
- Une attestation de présence ;
- Un questionnaire de satisfaction leurs permettant d'évaluer les apports de la formation ;
- Un questionnaire d'évaluation des connaissances.