

## Formation distancielle

# Gestion de ses émotions en situation professionnelle



### OBJECTIFS

- Comprendre l'impact des émotions sur la performance au travail.
- Décoder le langage non verbal des gestes et des mimiques.
- Manager ses propres émotions pour maîtriser les émotions de ses interlocuteurs : le management émotionnel.
- Faire face aux attitudes imprévisibles d'un collaborateur ou collègue pour préserver la cohésion de l'équipe.



### PROGRAMME

#### Déchiffrer ses émotions et celles de ses interlocuteurs

- Comprendre : l'impact des émotions sur le travail (individuel et collectif), la spirale des émotions et des sentiments, ses émotions et celles des autres.
- Identifier les pensées qui génèrent des émotions négatives.

#### Décoder le langage non-verbal

- Comprendre l'expression des émotions en langage non verbal (visage, corps, tics, modulations de la voix, rythme...) et déchiffrer le langage des postures
- Anticiper les réactions émotionnelles.

#### Mettre en pratique le management émotionnel

- Savoir apprivoiser ses émotions quand elles se manifestent et conserver ses moyens. Transformer son stress en énergie.
- Communiquer plus efficacement grâce aux outils de l'influence émotionnelle.

#### Gérer les émotions de ses collaborateurs

- Savoir transformer les émotions de ses interlocuteurs en ressources.
- Développer son intelligence émotionnelle : déchiffrer les vrais besoins et inquiétudes réelles au-delà des « accusations ».
- Apprivoiser les personnes sous-pression : techniques de canalisation des débordements émotionnels.
- De l'empathie à l'assertivité : évoluer de la pression déstabilisante vers le charisme tranquille ou l'influence constructive



### MÉTHODOLOGIE DISTANCIELLE

- **Moyens pédagogiques** : apports pédagogiques opérationnels, mémo récapitulatif en fin de formation, exercices pratiques individuels et collectifs avec restitution, synthèse des apports et plan d'action.
- **Évaluation des acquis** : réalisée en fin de formation par un quizz.
- **Sanction de la formation** : attestation de fin de formation.



### PUBLIC CONCERNÉ & PRÉREQUIS

- Tout collaborateur devant faire preuve d'intelligence émotionnelle et de maîtrise de soi.
- Prérequis : cette formation ne nécessite pas de prérequis.



### MODALITÉS

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette équipé(e) :

- d'une connexion Internet filaire ou sans fil (WI-FI) de bonne qualité,
- d'une webcam,
- d'une sortie audio ou d'un casque d'écoute.



### LIEU & DURÉE

- A distance (sur son lieu de travail ou en télé-travail).
- 6 heures réparties sur 1 journée ou 2 demi-journées



### TARIF

- Tarif par personne pour une formation en groupe (6 personnes maximum) : 590 euros HT (708 euros TTC).
- Prix dégressif dans le cadre d'une formation comportant plusieurs modules.



### RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

- Dan LECLAIRE



### CONTACT ADMINISTRATIF

- Solène PICARD  
solene@mind-event.fr  
07 82 30 38 72