Réf. **DVP 105**

GERER SES EMOTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

Ce que vous vivez

Pression, fatigue, conflits, surcharge… Le monde professionnel met les émotions à rude épreuve. On voudrait parfois ne pas ressentir les choses, ou au contraire mieux réagir. Mais gérer ses émotions ne veut pas dire les cacher. C'est comprendre ce qu'elles nous disent, apprendre à les réguler, et à en faire une force dans nos relations de travail. Cette formation propose un cadre bienveillant pour développer votre intelligence émotionnelle et retrouver de la justesse même sous tension.

Pour qui

Tout agent souhaitant développer sa capacité à réagir de façon plus sereine dans son travail.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Identifier vos émotions et comprendre leur message
- Apprendre à réguler vos réactions émotionnelles en situation professionnelle
- Reconnaître et accueillir les émotions des autres sans vous laisser déstabiliser
- Renforcer votre confiance, votre stabilité émotionnelle et votre assertivité
- Réagir avec discernement dans les moments de tension ou de conflit

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Jeux de rôles & mises en situation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation

Contenu de la formation

Comprendre ce que sont les émotions et leur utilité
- Émotions de base : colère, peur, joie, tristesse, surprise, dégoût
- Le rôle des émotions dans notre communication, nos décisions, nos relations
- Identifier ses émotions dominantes au travail : quels impacts sur moi et les autres ?

Décoder son fonctionnement émotionnel
- Le fonctionnement du cerveau
- Identifier ses zones de déclenchement automatique
- Interaction entre émotions, stress, pensée et comportement
- Auto-diagnostic : situations professionnelles qui déclenchent les émotions chez soi

Apprendre à réguler ses émotions
- Techniques d'auto-apaisement rapide (respiration, recentrage)
- Distinguer émotions, jugements et comportements
- Canaliser sans refouler : transformer une impulsion en message clair
- Renforcer la confiance en soi face aux imprévus ou aux critiques

S'exprimer avec justesse
- S'affirmer sans blesser : l'assertivité émotionnelle
- Accueillir l'émotion de l'autre sans confusion ni rejet
- Trouver les mots pour dire ce qui me traverse, sans exploser ni fuir

Cultiver une stabilité émotionnelle durable
- Hygiène émotionnelle quotidienne : rituels et prises de recul
- Changer ses pensées automatiques : repérer, nommer, recadrer

Profil de l'intervenant

Spécialiste de l'intelligence émotionnelle et de la communication interpersonnelle, avec une expérience confirmée dans l'accompagnement des équipes publiques en contexte émotionnel complexe.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.