



## PROGRAMME DE FORMATION


### GERER SES EMOTIONS - Programme 2023


#### LE PROGRAMME


#### LES OBJECTIFS

- Mieux connaître le fonctionnement des émotions
- Être capable d'identifier ses émotions et ses besoins sous-jacents
- Être capable de faire évoluer ses états émotionnels
- Mieux comprendre les émotions d'autrui

 **Durée** : 2 jours – 14 heures

 **Public visé et pré-requis** : accessible à toute personne maîtrisant la langue française.  
Accessible aux personnes en situation de handicap.

 **Méthode mobilisée et évaluation** :  
Exposé technique, supports vidéos, exercices pratiques.  
Evaluation de fin de formation par quizz et jeux de questions/réponses

 **Modalités pédagogiques**  
Formation réalisée en intra sur site

#### 1. Les émotions et leurs différentes facettes

- Approche physiologique
- Approche cognitive de l'émotion
- Emotions et ressentis ou comment j'interprète mon quotidien
- L'émotion comme expression d'un besoin
- La relation émotions et pensées

#### 2. Développer sa conscience émotionnelle

- Reconnaître et nommer les émotions
- Audit de son fonctionnement émotionnel
- Comprendre l'origine et le message de l'émotion
- Différencier émotions et pensées/croyances
- Exercices d'appropriation

#### 3. Restructurer son système de gestion de l'émotion

- Utiliser ses émotions pour se mettre en mouvement
- Apprendre à exprimer ses émotions calmement
- Utiliser ses émotions dans ses relations interpersonnelles
- Outils et exercices de gestion de l'émotion
- Quand l'émotion est trop intense, que faire ?

#### Les de la formation

- ♦ Contenu basé sur des études scientifiques validées
- ♦ Des exercices concrets
- ♦ Mise en application immédiate des apports avec livrets d'exercices + podcasts

#### Inscriptions, modalités et délais d'accès

Inscription et dates accessibles sur simple demande

**Tarif groupe** : 2100 €HT

#### Contact :

marion.broc@happyworkconsult.com  
06 61 75 14 09