



# Gérer ses émotions pour développer des relations positives

## Objectif

- Reconnaître et comprendre nos émotions
- Apprendre à gérer ses émotions
- Développer les compétences de l'intelligence émotionnelle

## Public

- Tous publics

## Prérequis

- ✓ Aucun

## Méthodes pédagogiques

- Les méthodes pédagogiques privilégient largement les expériences concrètes et les réalités d'entreprise.
- Projection d'un support d'animation, supports numériques envoyé aux stagiaires, cas concrets, ludo-pédagogie, jeux de rôles et exercices d'intersession en co-coaching
- Fonctionnalités interactives de Zoom / Square Meeting
- Réflexivité et Carnet de bord remis aux stagiaires



## Modalités d'évaluation

1. Evaluation « à chaud » en fin de formation
2. Evaluation à 2 mois après l'action de formation : entretien avec le donneur d'ordre
3. Evaluation « à froid » (3-4 mois) du donneur d'ordre sur la base d'un questionnaire qualité



## Contenu de la formation



### I. Comprendre ce qu'est une émotion

- Reconnaître les différents types d'émotion
- Comprendre leurs fonctions
- Exercices d'application

### II. Avancer grâce à mes émotions

- Comprendre l'intelligence émotionnelle
- Repérer les cinq compétences d'intelligence émotionnelle

### III. S'entraîner à utiliser ses émotions

- Apprendre à reconnaître mon émotion et à la gérer
- Utiliser mon émotion pour préparer un moment à enjeu
- Training

**Séquence finale** : expression du ressenti et petits pas concrets

#### Documents remis en fin de formation :

Attestation de fin de formation

Durée : 7 heures en présentiel

Tarif : devis sur demande

Options possibles : test de Goleman avec débriefing individuel

Dates et lieu : sur demande

#### Formatrices :

- Béatrice PFLIEGER : consultante  
Formatrice spécialisée en Management et développement commercial
- Florence PUJADE, , consultante  
formatrice, coach certifiée, spécialisée en management et coopération

Site web : <http://www.coressources.fr>

Adresse mail : [contact@coressources.fr](mailto:contact@coressources.fr)

Téléphone : 06 85 46 98 85 / 06 85 07 82 34

CoRessources est portée par Cadres en Mission Lyon :

<https://www.cadrenmission.com/societe-portage-rhone-alpes/lyon/>