



# Apprendre à réguler ses émotions

 2 jours consécutifs (14h)

 Formation inter / intra

Prix sur  
**demande**

 **Prérequis**  
Aucun

 **Le public**  
Managers, cadres, collaborateurs et tout professionnel souhaitant apprendre à mieux réguler ses émotions dans un contexte relationnel de travail et/ou personnel.

## L'objectif de la formation

### Être capable de

- Comprendre les mécanismes des émotions et les impacts sur le comportement
- Développer une conscience émotionnelle pour mieux identifier ses émotions et celles des autres
- Mettre en place des techniques pour réguler les émotions et favoriser leur expression
- Gagner en sérénité dans les relations inter-personnelles et dans la gestion de situations complexes

### **Le profil de l'intervenant**

Formateur professionnel pour adulte et/ou coach professionnel certifié.

### **La pédagogie utilisée**

Apports méthodologiques et théoriques de l'intervenant : prise de hauteur et de recul, mise en perspective réflexive des participants

Animation fondée sur la prise de conscience, la pratique et le développement des réflexes

Mises en situation, analyses et ajustements sur la capacité à échanger et à mettre en oeuvre les actions

### **Les outils pédagogiques**

Klaxoon® (outil numérique d'émulation pédagogique et de suivi)

Cas pratiques avec analyse des situations concrètes apportées par les apprenants

### **Validation des acquis**

Test de positionnement pré-formation et plan d'action post-formation

Quiz de validation des acquis des connaissances méthodologiques et théoriques

### **Évaluation de la formation**

Évaluation à chaud : questionnaire de fin de stage

Évaluation à froid : questionnaire dans les 6 mois

## Jour 1 : Comprendre et analyser ses émotions

### Découvrir le principe des émotions

La raison vs émotions dans l'histoire de l'humanité

Distinguer émotions, sentiments et humeurs

Fonctionnement biologique et physiologique de l'émotion

Les 6 émotions primaires : colère, peur, tristesse, dégoût, joie, surprise

Déclencheur, comportements et besoins en lien avec les 6 émotions primaires

La roue des émotions de Plutchik pour enrichir le vocabulaire émotionnel

### Analyser et identifier ses déclencheurs émotionnels

Les facteurs internes : croyances limitantes, valeurs personnelles, état de stress

Les facteurs externes : événements, interactions sociales, environnements

Mettre en place un journal émotionnel

Identifier ses schémas répétitifs

Comprendre l'impact des émotions sur la prise de décision et les relations sociales

## Jour 2 : Réguler ses émotions

### Mettre en place des techniques de régulation émotionnelle

Expérimenter un exercice de cohérence cardiaque

Expérimenter un exercice de pleine conscience

La méthode RAIN (reconnaître - accueillir - investiguer - nourrir) pour prendre du recul

### Favoriser l'expression des émotions agréables

Pratiquer la gratitude au quotidien

Mettre en place des techniques d'ancrage émotionnel

Visualiser pour réduire une émotion envahissante

### Réguler ses émotions en interaction avec les autres

Mettre en place l'écoute active

Recevoir et répondre aux émotions des autres

Désamorcer les tensions grâce à la reformulation et à l'empathie

Gérer une critique et réagir face à une émotion forte

Utiliser une technique de communication assertive (FEBA)

**Apports théoriques; apports méthodologiques; exercices d'auto-diagnostic; partage entre pairs et émulation de groupe; mise en situation et jeux de rôle**