

## COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS

Réf RDEVPCOMGEREMO-BDO14	Modalité Présentiel	Durée 2.0 jour(s) - 14.0h	Nb stagiaires 9
-----------------------------	------------------------	------------------------------	--------------------



### OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Comprendre le fonctionnement des émotions.
- Identifier ses déclencheurs émotionnels.
- Développer des techniques de régulation .
- Gérer les situations difficiles au quotidien avec plus de sérénité.



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Tout public.

#### Pré-requis

Aucun.



### CONTENU

#### Jour 1 :

##### Définition de l'émotion

- Rôles des émotions.
- Différences entre humeur, sentiment, émotion.

##### Les émotions de base

- Peur, colère, tristesse, joie, surprise, dégoût.
- Besoins cachés derrière les émotions.
- Mécanismes physiologiques et psychologiques.

##### Identifier ses émotions

- Cartographie de ses émotions.
- Identification de ses besoins fondamentaux.



#### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – [service-clients@rezo-partage.com](mailto:service-clients@rezo-partage.com)  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

## Identifier ses déclencheurs.

- Drivers ou messages contraignants.
- Diagnostic individuel.
  - Les comportements inconscients.
  - Les antidotes aux drivers.

## Les postures en situation conflictuelle

- Fuite, agressivité, manipulation.
- Diagnostic individuel.

## Développer son assertivité

- Accepter le cadre de référence de l'autre.
- Technique d'écoute active, comprendre plus que répondre.
- Technique de questionnement pour passer de la réaction à la réflexion.

## Jour 2 :

### Réguler ses émotions et interagir au quotidien avec la Communication Non Violente

- Origines et langages de la CNV.
- Méthode OSBD : faire du feedback au quotidien et exprimer ses besoins.
- Méthode RAIN : reconnaître, accueillir, investiguer, nourrir.
- Expression des émotions : les mots du quotidien.

### Interagir au quotidien avec la Communication Non Violente

- Origines et langages de la CNV.
- Méthode OSBD : faire du feedback au quotidien et s'exprimer avec assertivité au quotidien.
- Méthode STOP : stop – take a breath – observe - proceed.

## Réguler ses émotions.

- Influence et interdépendance tête, cœur, jambes – pensée, émotion, action.
- Respiration, cohérence cardiaque.
- Techniques de PNL : ancrage et cercle d'excellence.
- Technique de visualisation.

## Faire de ses émotions une force

- L'empathie au quotidien dans un contexte professionnel.
- Les émotions et réactions intenses dans un contexte professionnel.

## PÉDAGOGIE

Analyse Transactionnelle, PNL (Programmation Neurolinguistique), Communication Non Violente. A partir de diagnostiques individuels, le groupe apprend à comprendre, analyser et maîtriser des émotions.



### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – [service-clients@rezo-partage.com](mailto:service-clients@rezo-partage.com)  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046



Prise de recul et pratique via des méthodes concrètes qui amènent à un plan d'action personnel.



## GESTION DES ACQUIS

### Méthodes d'évaluation

- **Evaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.



## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formatrice est spécialisée dans l'accompagnement des équipes et des managers, en communication, gestion des relations interpersonnelles, en efficacité personnelle et équilibre de vie. Elle est certifiée coach professionnelle depuis plus de 10 ans par Grenoble école de management et utilise dans ses formations le Process Com Model, l'Analyse Transactionnelle (AT) et la PNL (Programmation Neurolinguistique).



## ACCESIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.



### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – [service-clients@rezo-partage.com](mailto:service-clients@rezo-partage.com)  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046