

# Maîtriser ses émotions pour être plus efficace

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : TOI - Prix 2024 : 1 390€ HT

Vous vous exercez sur différents outils et méthodes afin de garder le contrôle de vos émotions en tout temps et en toutes circonstances. Vous acquérez des compétences pratiques pour demeurer pleinement efficace lors de situations émotives ou délicates.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Connaître les émotions et leurs impacts
- Identifier les émotions positives et négatives
- Canaliser son stress émotif
- Maîtriser ses émotions en confrontant les pensées
- Pratiquer les techniques de relaxation

## TRAVAUX PRATIQUES

Tests, exercices, mises en situation sur cas et plan d'action individuel pour s'entraîner aux techniques de gestion des émotions.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2022

### 1) Les émotions et leurs impacts

- Les théories cognitives des émotions.
- Les stimuli externes et internes.
- Les conséquences agréables et néfastes des états émotifs : sur soi et sur les autres.
- Les éléments stressseurs et les émotions.
- Sympathie, empathie et antipathie.
- Les émotions déterminant l'action ou l'inaction.

*Travaux pratiques : Rédaction d'un inventaire personnel de ses états émotifs et de leurs impacts.*

### 2) Comment identifier ses émotions et leurs conséquences ?

- La dynamique Événement-Pensée-Émotion-Comportement.
- Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions.
- Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation.
- Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement.
- Le stress émotif adapté (utile) et inadapté (nuisible).
- Les effets des émotions sur nos relations et communications.
- Les conséquences constructives et néfastes.
- Les pensées spontanées.

*Travaux pratiques : Test d'autoévaluation des émotions et bilan.*

### 3) Comment gérer ses émotions ?

- Gérer le stress d'origine émotive.
- Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions.
- Faire face positivement aux pressions.
- Être assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser.
- Se motiver positivement par l'abandon de ses pensées négatives et irréalistes.
- Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes.

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant mieux connaître ses émotions et mieux gérer son stress émotif.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Traiter les situations selon les niveaux émotifs.
  - Désamorcer ses émotions et celles des autres.
- Travaux pratiques* : Mises en situation sur l'assertivité et le désamorçage d'attitudes agressives.

#### 4) S'exercer à la maîtrise de ses émotions

- Les outils pratiques de la maîtrise de ses émotions.
- La confrontation des pensées causant les émotions néfastes.
- Les questions spécifiques de confrontation.
- La technique de relaxation : positions et approche.

*Travaux pratiques* : Exercice de confrontation des pensées spontanées et des distorsions cognitives. Exercice d'application d'une technique de relaxation.

#### 5) Dégager un plan d'action personnalisé

- Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux.

*Travaux pratiques* : Rédaction d'un plan d'action individuel de gestion des émotions.

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2024 : 03 juin, 25 juil., 09 sept., 18 nov.

### BRUXELLES

2024 : 09 sept., 18 nov.

### LILLE

2024 : 09 sept., 18 nov.

### PARIS

2024 : 27 mai, 02 sept., 04 nov.

### LUXEMBOURG

2024 : 09 sept., 18 nov.