

Réguler ses émotions au travail

Cette formation va permettre à vos collaborateurs de garder leur calme sous pression, de communiquer avec justesse même dans les moments tendus et de préserver un climat de travail serein.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Tout salarié confronté à des situations émotionnellement chargées



Objectifs

- Comprendre le rôle et le fonctionnement des émotions
- Identifier ses déclencheurs et ses réactions habituelles
- Utiliser des techniques simples pour réguler ses émotions sur le moment
- Exprimer ses émotions de façon constructive et accueillir celles des autres



Programme

- À quoi servent les émotions : les émotions de base, leur fonction, leurs manifestations
- Mes déclencheurs et mes réactions : cartographie personnelle des situations sensibles
- Réguler sur le moment : respiration, ancrage, prise de recul
- Exprimer un ressenti : méthode OSBD
- Accueillir les émotions des autres : écoute, reformulation, apaisement



Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Apports illustrés
- Exercices en binômes
- Mises en situation
- Plan d'action individuel
- Auto-positionnement début / fin de formation
- Quiz de validation