

# Forma'Flash

## Comprendre ses émotions pour mieux les gérer au quotidien

Les émotions font partie intégrante de la vie professionnelle et influencent nos réactions, nos relations et notre efficacité. Vous souhaitez mieux comprendre vos émotions pour mieux les réguler dans les situations professionnelles au quotidien.



**Optez pour une formation courte, concrète et pratique pour développer les bons réflexes et rester serein face aux tensions**

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier ses émotions dans les situations professionnelles
- Repérer les signes annonciateurs d'une montée émotionnelle
- Comprendre l'impact des émotions sur les comportements et les relations
- Mettre en œuvre des techniques simples de régulation émotionnelle
- Utiliser un kit pratique pour mieux gérer ses émotions au quotidien

### DEROULE DU PROGRAMME

#### 1 - COMPRENDRE LE ROLE DES EMOTIONS

Définition

Emotions principales

Roue des émotions de Robert Plutchik

Emotions récurrentes en environnement professionnel (graduation fréquence/impact)

#### 2 - SE SITUER FACE A SES EMOTIONS

Auto évaluation

Les signaux physiques

Les signaux mentaux

Les signaux verbaux

Les réactions et comportements

#### 3 - COMPRENDRE L'IMPACT DES EMOTIONS SUR LES RELATIONS

Mécanisme : Emotion/Réaction/Conséquences

Introduire le temps de recul entre émotion et décision

Risques d'une émotion mal régulée

#### 4 - APPRENDRE A REGULER SES EMOTIONS DANS SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

Nommer l'émotion

Repérer les signaux d'alerte

Recourir à des techniques simples pour gérer ses émotions : pauses émotionnelles, respiration régulatrice, adapter sa communication, corps et posture

#### 5 - DEFINIR UN PREMIER REFLEXE DE GESTION EMOTIONNELLE

Réfléchir à deux situations professionnelles qui génèrent régulièrement des émotions

Identifier pour chacune : la situation, l'émotion ressentie, le signal d'alerte, la technique adaptée pour pouvoir la réguler

### REMISE DU KIT

- fiche auto-diagnostic émotionnel
- fiche techniques de régulation
- fiche kit pratique de gestion des émotions

### MODALITES

Durée : 3h30

Présentiel ou Distanciel

Capacité du groupe : 6