



## Formation Maîtriser ses émotions pour être plus efficace

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

Cette formation vous permettra d'acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de conserver le contrôle de vos émotions en tout temps et en toutes circonstances. Elle vous donnera les moyens pratiques pour demeurer pleinement efficace lors de situations émotives ou délicates.

### Objectifs

- | 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

### Public

- | Toute personne souhaitant mieux reconnaître ses émotions et mieux gérer son stress émotif.

### Prérequis

- | Aucun

### Programme de la formation

#### 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 stressants et les émotions.
- | Sympathie, empathie et antipathie.
- | Les émotions déterminent l'action ou l'inaction.
- | Travaux pratiques Rédaction d'un inventaire personnel de ses états émotifs et de leurs impacts.

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

- | La dynamique Evénement-Pensée-Emotion-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'auto-évaluation des émotions et bilan.

#### 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.
- | Etre assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser.

Référence	TOI
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 490 €HT
Repas	repas inclus

### SESSIONS PROGRAMMÉES

#### A DISTANCE (FRA)

- du 3 au 4 juin 2024
- du 25 au 26 juillet 2024

#### PARIS

- du 27 au 28 mai 2024
- du 18 au 19 juillet 2024

#### AIX-EN-PROVENCE

- du 3 au 4 juin 2024
- du 9 au 10 septembre 2024

#### BORDEAUX

- du 3 au 4 juin 2024
- du 9 au 10 septembre 2024

#### GRENOBLE

- du 3 au 4 juin 2024
- du 9 au 10 septembre 2024

#### LILLE

- du 3 au 4 juin 2024
- du 9 au 10 septembre 2024

#### LYON

- du 3 au 4 juin 2024
- du 9 au 10 septembre 2024

#### NANTES

- du 3 au 4 juin 2024
- du 9 au 10 septembre 2024

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

- | Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes.
- | Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes.
- | Traiter les situations selon les niveaux émotifs.
- | Désamorcer nos émotions et celles des autres.
- | Travaux pratiques Mises en situations sur l'assertivité et le désamorçage d'attitudes agressives.

### **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.

### **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.

## **Méthode pédagogique**

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

## **Méthode d'évaluation**

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

---

## **Suivre cette formation à distance**

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

- | Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
- | Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
- | Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
- | Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
- | Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
- | Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
- | Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
- | Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
- | Horaires identiques au présentiel.

---

## **Accessibilité**

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.  
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.