



Comprendre et Gérer

SES ÉMOTIONS

Objectifs de la formation

- Identifier ses émotions et celles des autres.
- Comprendre l'impact des émotions sur le comportement.
- Développer des stratégies pour gérer les émotions de manière constructive.
- Améliorer la communication interpersonnelle.

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Ateliers pratiques et exercices de groupe.
- Études de cas et mises en situation.
- Apports théoriques.
- Échanges et réflexions en groupe.

Modalité d'évaluation

Un retour d'expérience sera réalisé à la fin de la formation, avec un questionnaire de satisfaction et des évaluations sur les compétences acquises.

Formation "présentiel"

TARIF (indicatif)

490 €

Le coût de la formation est de 490 € par participant, incluant les supports de formation.

FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

INDICATEURS DE RÉSULTATS

**Nouveauté
2025**

- Taux de satisfaction des participants
- Évaluation des compétences acquises avant et après la formation

Présentation et débouchés

La formation "**Comprendre et Gérer ses Émotions**" vise à fournir aux participants des outils et techniques pour mieux identifier, comprendre et gérer leurs émotions, tant sur le plan personnel que professionnel. Les débouchés incluent une meilleure gestion du stress, une communication améliorée, et des relations interpersonnelles plus harmonieuses.

Durée

14 H

La formation se déroule sur 2 jours.

Programme

6 étapes

- Introduction aux émotions : définitions et typologies.
- Identification des émotions : exercices pratiques.
- Impact des émotions sur les prises de décision.
- Stratégies de gestion des émotions.
- Techniques de communication assertive.
- Mise en pratique : jeux de rôle et études de cas.



**FORMATION ACCESSIBLE
AUX PERSONNES
À MOBILITÉ RÉDUITE**

**Pour nous faire parvenir d'éventuels
besoins spécifiques,
nous écrire à : cfp02@cfp02.info**

CERTIFICATION

Attestation de formation en Comprendre et Gérer ses Émotions