

Programme de formations

Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

**EFFICACITE PERSONNELLE
ET PROFESSIONNELLE
PROFFPROFESSIONNELLPRO
FESSIONNEL**

Programmes de formation V1 10/11/2022

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France

Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2 style="margin: 0;">Affirmer ses émotions en toutes circonstances</h2> <p style="margin: 0;"><i>Abordez sereinement les situations délicates et gagnez en maîtrise de vous-même et de vos relations.</i></p>	
Public concerné,	<p>Cette formation s'adresse à ceux qui souhaitent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer leur maîtrise émotionnelle dans des situations complexes. • Gagner en assurance face à leurs collègues, managers ou clients. • Mieux percevoir les émotions des autres pour adapter leur comportement. • S'affirmer avec sérénité dans des situations stressantes ou conflictuelles.
Prérequis, modalités et délai d'accès	<ul style="list-style-type: none"> • Prérequis, modalités et délai d'accès : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. • Modalités d'accès : À la signature du contrat (ou de la convention) et validation de la prise en charge. • Délai d'accès : De 2 jours à 4 semaines. • Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nous contacter.
Présentation générale (Problématique, Intérêt)	<p>Les émotions jouent un rôle essentiel dans nos interactions professionnelles et personnelles. Mal gérées, elles peuvent nuire à notre performance et à nos relations.</p> <p>Cette formation vous apportera des outils concrets pour mieux comprendre, maîtriser et exprimer vos émotions, tout en prenant en compte celles des autres. L'objectif est de vous affirmer sereinement, quelles que soient les circonstances, et de gagner en assurance dans les situations délicates.</p> <p>En apprenant à réguler vos émotions, vous serez capable de faire face aux conflits avec calme, de prendre des décisions éclairées, et d'améliorer la qualité de vos relations professionnelles.</p>
Objectifs	<p>Cette formation vise à :</p> <p>Cette formation vise à vous permettre de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier et comprendre vos émotions et celles des autres. • Vous affirmer avec sérénité dans les moments de tension. • Développer une gestion émotionnelle adaptée aux situations complexes. • Réagir avec professionnalisme et maîtrise dans les échanges professionnels délicats. • Améliorer vos relations interpersonnelles grâce à une communication émotionnelle affirmée et respectueuse. <p>À l'issue de cette formation, vous serez capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mieux comprendre et réguler vos émotions pour une meilleure maîtrise de soi. • Gérer les situations stressantes et conflictuelles sans perdre votre calme. • Vous affirmer avec assurance tout en respectant les émotions de vos interlocuteurs. • Améliorer la qualité de vos interactions professionnelles.
Contenu de la formation	<p>Contenu de la formation</p> <p>Module 1 : Comprendre ses émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bases de l'intelligence émotionnelle : Qu'est-ce qu'une émotion et comment fonctionne-t-elle ? • Identifier et nommer ses émotions : Apprendre à reconnaître ce que l'on ressent. • Comprendre l'impact des émotions sur votre comportement et vos relations. <p>Activité(s) pratique(s) :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Exploration de vos émotions au quotidien. • Analyse des situations déclenchant des émotions fortes. <p>Module 2 : Maîtriser et réguler ses émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques pour garder son calme en toutes circonstances : Outils pour la régulation émotionnelle. • Apprendre à gérer ses émotions dans les situations délicates : Se préparer aux moments de tension. • Transformer les émotions négatives en leviers positifs. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices de gestion émotionnelle en situation. • Simulations de moments de stress ou de conflits. <p>Module 3 : S'affirmer émotionnellement dans la relation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exprimer ses émotions de manière constructive : Comment dire ce que l'on ressent sans agressivité ? • Percevoir et prendre en compte les émotions des autres : Développer l'empathie émotionnelle. • Techniques pour s'affirmer sans domination : Trouver un équilibre entre l'affirmation de soi et la gestion des émotions d'autrui. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de rôle pour s'affirmer en situations tendues. • Exercices sur l'empathie émotionnelle et l'adaptation aux émotions des autres.
<p>Modalités pédagogiques</p>	<p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage en présentiel : <ul style="list-style-type: none"> - Participative/active - Interrogative • Apprentissage en ligne <ul style="list-style-type: none"> - Ressources et activités en autonomie supervisée - 4 rendez-vous en présentiel - Rendez-vous à la demande <p>Apports théoriques et études de cas pratiques, Échanges Séquences de progression basées sous forme de mise en situation. Travaux pratiques Étude de cas Film, vidéo...</p> <p>Moyens pédagogiques : Salle de formation (réelle ou virtuelle) Paperboard Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p>Modalités : Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
<p>Durée</p>	<p>Durée totale : 1 jour (Soit 7 heures)</p>
<p>Dates</p>	<p>Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.</p>
<p>Lieu(x)x</p>	<p>A définir (ou en ligne)</p>

Coût de la formation	En inter : coût par participant 790 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 3 590 HT
Responsable de l'action, Contact	LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : lydialecusson@optimrh.fr Tél : 06 37 67 36 20
Évaluation de l'action	<ul style="list-style-type: none">- Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20- Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction- Certificat de fin de stage