



Gérer ses émotions en situation de stress / conflits

Objectifs de formation

- Maîtriser ses émotions
- Acquérir les techniques de résolution de conflits
- Négocier des accords profitables et préserver la relation

Objectifs pédagogiques

- Comprendre un conflit depuis sa naissance jusqu'à sa résolution.
- Maîtriser les techniques de gestion de conflits.
- Maîtriser la communication verbale et non verbale en situation de conflit
- Trouver les solutions appropriées pour faire d'une situation conflictuelle une action de satisfaction

Durée : 02 jours -14 heures

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

Tarif Inter : 1080 €

Dates :

Les 02 et 03 Juin 2025

ou Les 18 et 19 Septembre 2025

ou Les 11 et 12 Décembre 2025

Prérequis

- Aucun

Public

- Tout public

Programme

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Le processus émotionnel
- Les compétences émotionnelles
- Le rôle des émotions

DEVELOPPER SON ASSERTIVITE

- Mieux se connaître : identifier ses principales tendances comportementales
- Déceler nos besoins derrière nos émotions

APPRIVOISER SES EMOTIONS

- Reconnaître ses émotions et les sensations physiques associées
- Comprendre le rôle des émotions dans ses comportements
- Découvrir l'impact de la posture sur les émotions
- Décoder une expérience émotionnelle négative et mettre en place des actions

GERER SES EMOTIONS EN SITUATION DE STRESS OU DE CONFLITS

- Développer l'observation et l'écoute active
- Viser l'objectivité en distinguant les faits et les opinions
- Communiquer ses émotions avec authenticité

UTILISER SES EMOTIONS POUR ETRE PLUS EFFICACE

- Apprendre à apprivoiser ses peurs
- Porter un regard neuf sur les événements
- Doper sa motivation grâce aux émotions qui nous poussent à agir
- Surveiller son humeur
- Améliorer sa communication professionnelle

SE (RE)METTRE EN ENERGIE

- Identifier les « fuites d'énergie »
- Booster son énergie
- Identifier ses forces

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
 - Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
 - Travail en sous-groupe
 - Document de synthèse remis à l'issue de la formation
 - Matériel : aucun
-

Financement

- OPCO sous conditions
 - Entreprise
 - Individuel
-

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l'entreprise
 - Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
 - Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30
-