

## GÉRER SES ÉMOTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Acquérir des repères pour mieux gérer ses émotions en milieu Professionnel

### PUBLIC CONCERNÉ :

Tout public

### PROGRAMME :

- Définir les émotions de base et plus complexes
- Identifier la fonction des émotions
- Repérer les besoins reliés aux émotions exprimées
- Distinguer émotion et manifestation de l'émotion
- Faire évoluer son regard sur l'émotion pour l'appréhender en tant que ressource dans sa relation à autrui

### Niveau de connaissance prérequis :

Aucun

### Nature de la formation :

Action de formation visant à acquérir, entretenir ou perfectionner des connaissances.

### Méthodes pédagogiques :

- Partage d'expériences
- Etude de cas pratique
- Mise en situations

### Méthodes techniques :

- Support de formation
- Apports théoriques
- Apports pratiques
- Méthode participative

### Modalité d'évaluation :

Mise en situation pratique

### Intervenant :

**Isabelle SIMONIN, psychologue,  
formatrice pour adultes**

### Effectif :

6 à 12 maximum

### Lieu :

Maison de la Famille, Besançon

### Date (s) :

**30 septembre 2022**

### Durée :

**7 heures, 1 jour**

### Coût total :

Salarié Familles Rurales : 355€  
Personne extérieure : 425€

MAJ 29/12/2021