

## Gérer ses émotions en milieu professionnel

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Etre capable de définir et identifier les émotions
- Comprendre l'impact des émotions sur son quotidien
- 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.

### Nature de la formation :

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

### Niveau de connaissance prérequis :

Aucun.

### 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 et formatrice ;

**Effectif :** 6 à 12 maximum ;

**Lieu :** Maison de la Famille, Besançon ;

**Date (s) :** 18/06/2024 ;

**Durée :** 7 heures - 1 jour ;

### Coût total :

Salarié Familles Rurales : 392 euros

Personne extérieure : 467 euros

### Accessibilité Handicap :

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations.

Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée. Contactez le référent handicap.

### Référent Handicap de l'organisme de formation :

Mme Stéphanie COURTEBRAS : 03.81.88.76.84