

Gérer ses émotions en milieu professionnel

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Être capable de définir et identifier les différentes émotions
- Comprendre l'impact des émotions sur son quotidien
- Acquérir des repères pour mieux gérer ses émotions en milieu professionnel.

PUBLIC CONCERNE :

Tout public

PROGRAMME :

- Définir les émotions de base et celles plus complexes ;
- Identifier la fonction des émotions ;
- Repérer les besoins liés 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.
- Repères et outils pour mieux gérer ses émotions en milieu professionnel

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 :

Evaluation orale et écrite

Intervenant : Isabelle SIMONIN –
Psychologue et formatrice

Effectif :

6 à 12 maximum

Lieu :

Maison de la Famille, Besançon

Date (s) :

26 juin 2025

Durée :

7 heures, 1 jour

Coût total :

Salarié Familles Rurales : 392 €

Personne extérieure : 467 €

Accessibilité Handicap :

Vous êtes en situation de handicap, faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Mme Stéphanie COURTEBRAS : 03 81 88 76 84