

Date(s) :

06 Mai 2026
De 8h30 à 16h30

Durée : 1 jour (7 heures)

Lieu :

Maison de la famille
12 Rue de la famille
25000 BESANÇON

Coût de la formation :

468€
(cout pédagogique et frais annexes)

Personne extérieure : 518€

Prérequis :

Aucun

Effectifs :

Jusqu'à 12 participants

Méthodes pédagogique

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

Méthodes technique

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

Public concerné :

Tout public

Accessibilité :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter en amont de la formation.

Satisfaction :



Contact :

Familles Rurales Bourgogne-Franche-Comté
Fédération Régionale
fr.bourgogne-franche-comte@famillesrurales.org
03 81 88 76 84

Thématique : Travail en équipe

Gérer ses émotions en milieu professionnel

Objectifs pédagogiques de la formation :

- Connaître les émotions et leurs impacts
- S'appuyer sur ses émotions pour être à l'écoute de soi et de ses besoins
- Développer son intelligence émotionnelle
- Canaliser ses émotions dans les relations personnelles et professionnelles

Programme de la formation :

Phase 1 : Comprendre les émotions

- Définition des émotions : à quoi servent-elles et pourquoi sont-elles indispensables ?
- Les grandes familles d'émotions et leurs manifestations dans le corps et le comportement.
- Comprendre le lien entre pensées, émotions et réactions
- Identifier ses émotions dans des situations professionnelles courantes (pression, désaccord, surcharge, relation au public).

Phase 2 : Développer son intelligence émotionnelle

- Auto-positionnement : mieux comprendre son fonctionnement émotionnel et relationnel.
- Identifier ses déclencheurs émotionnels et ses réactions habituelles (repli, agitation, colère, évitement...).
- Outils pratiques pour faire face aux émotions fortes
- Transformer l'émotion en ressource pour ajuster sa posture professionnelle.

Phase 3 : Gérer les relations grâce à une meilleure régulation émotionnelle

- Comprendre l'impact de ses réactions émotionnelles sur les comportements des autres.
- Sortir des spirales relationnelles négatives (tensions, malentendus, escalades émotionnelles).
- Apprendre à : exprimer ses ressentis de manière ajustée, écouter l'émotion de l'autre sans se laisser déborder, formuler ses besoins avec assertivité
- Trouver un équilibre entre authenticité émotionnelle et cadre professionnel.

Compétences visées :

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

Modalités d'évaluation :

- Un dispositif adapté permet aux stagiaires, au travers d'une formation action de mettre en pratique différentes études de cas ou de mises en situation permettant d'évaluer le niveau de leurs acquis.

Inscriptions :

[Cliquez sur le lien](#) ou nous contacter



Formateur/trice :

Martine PROST
Formatrice spécialisée en
management, développement
personnel et professionnel, CNV,
gestion de conflits