PROGRAMME DE FORMATION · DÉVELOPPEMENT PERSONNEL · SOFT SKILLS

À distance, en classe virtuelle

Mieux gérer ses émotions au quotidien

Réf MM-PROG-COM-6-003-14H · v1.0 · Novembre 2026

14h	2 jours	4	1 260 €
VOLUME HORAIRE	DURÉE	MODULES	HT PAR PARTICIPANT

Régulation de ses réactions grâce à la gestion des émotions au quotidien professionnel : client mécontent, remarque blessante, surcharge de travail, désaccord en réunion...

À L'ISSUE, VOUS SAUREZ

1. Identifier ses émotions et leurs messages
2. Repérer ses signaux corporels précurseurs et cognitifs des émotions
3. Réguler ses émotions en situation difficile
4. Exprimer une émotion sans agressivité
5. Accompagner les émotions des autres avec empathie

POUR QUI

Managers, commerciaux, équipes support, dirigeants, et toute personne exposée à une forte charge relationnelle.

AVANT DE COMMENCER

Aucune compétence spécifique requise

Aucun matériel particulier

Disposer de situations professionnelles chargées à travailler pendant la formation et d'une volonté réelle d'aborder le sujet

APERÇU DU PARCOURS

MODULES 1 ET 2

Comprendre la gestion des émotions · Conscience émotionnelle

L'intelligence émotionnelle : une compétence professionnelle clé · Signaux corporels et signes précurseurs d'une émotion

MODULE 3

Réguler ses réactions à chaud

Techniques de respiration et d'ancrage

MODULE 4

Gestion des émotions durables et relations

Exprimer un ressenti avec assertivité

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports et de pratique

Jeux de rôle

Ateliers d'entraînement sur cas réels

PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE 1 · 3H

Comprendre la gestion des émotions

L'intelligence émotionnelle : une compétence professionnelle clé · Mécanismes neurophysiologiques des émotions · Cartographie des émotions de base · Déclencheurs personnels d'émotions et seuils de réaction · Autodiagnostic de son profil émotionnel

MODULE 2 · 4H

Conscience émotionnelle

Signaux corporels et signes précurseurs d'une émotion · Nuances du vocabulaire émotionnel : agacement, colère, rage · Émotion, humeur et sentiment · Journal de bord des situations déclenchantes d'émotions

MODULE 3 · 4H

Réguler ses réactions à chaud

Techniques de respiration et d'ancrage · Vague émotionnelle et prise de recul immédiate · Restructuration cognitive des pensées automatiques · Sortir de la spirale de rumination

MODULE 4 · 3H

Gestion des émotions durables et relations

Exprimer un ressenti avec assertivité · Accueillir la réaction émotionnelle avec empathie de l'interlocuteur · Hygiène de vie et prévention de la charge émotionnelle · Plan d'entraînement personnel

ÉVALUATION · SATISFACTION

Avant

Positionnement initial en gestion des émotions

Pendant et fin de formation

Évaluation continue par les mises en situation · Livrables : autodiagnostic de profil émotionnel, boîte à outils de régulation, plan d'entraînement personnel

Bilan

Auto-évaluation de fin de formation + Attestation de fin de formation Mediamed précisant les compétences acquises

À chaud

Questionnaire de satisfaction anonyme

PROFIL FORMATEUR

Formation animée par un formateur expert du domaine, sélectionné et suivi par Mediamed.

Informations pratiques

INSCRIPTION

Par mail à contact@media-med.fr ou via le formulaire en ligne sur www.media-med.fr

DÉLAI D'ACCÈS

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le début de la session, sous réserve de places disponibles. Réponse sous 48 h ouvrées.

TARIF

1 260 € HT par participant
Financement OPCO ou direct

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : adaptations étudiées avec vous. Référent handicap : Olivier Virault · contact@media-med.fr · 09 54 05 52 44