

Stage pratique de 2 jour(s)  
Réf : TOI

## Participants

Toute personne souhaitant mieux reconnaître ses émotions et mieux gérer son stress émotif.

## Pré-requis

Aucune connaissance particulière.

Prix 2021 : 1470€ HT

Prix Blended Learning : 1770€ HT

## Dates des sessions

### AIX

15 mar. 2021, 17 juin 2021  
19 juil. 2021, 06 sep. 2021  
15 nov. 2021

### ANGERS

11 mar. 2021, 21 juin 2021  
12 juil. 2021, 06 déc. 2021

### BORDEAUX

12 avr. 2021, 21 juin 2021  
29 juil. 2021, 02 sep. 2021  
04 nov. 2021

### BREST

11 mar. 2021, 21 juin 2021  
12 juil. 2021, 06 déc. 2021

### BRUXELLES

08 mar. 2021, 21 juin 2021  
12 juil. 2021, 28 oct. 2021  
08 nov. 2021

### CLASSE A DISTANCE

18 jan. 2021, 08 fév. 2021  
01&26&29 avr. 2021, 27 mai 2021  
21 juin 2021, 01&08&19 juil. 2021  
16 août. 2021, 02&30 sep. 2021  
18 oct. 2021, 25 nov. 2021  
13 déc. 2021

### CLERMONT-FERRAND

18 fév. 2021, 27 mai 2021  
19 juil. 2021, 18 nov. 2021

### DIJON

03 juin 2021, 12 juil. 2021  
02 déc. 2021

### GRENOBLE

29 mar. 2021, 07 juin 2021  
29 juil. 2021, 16 sep. 2021  
18 nov. 2021

### LILLE

08 mar. 2021, 21 juin 2021  
29 juil. 2021, 02 sep. 2021  
04 nov. 2021

### LIMOGES

03 juin 2021, 12 juil. 2021  
02 déc. 2021

### LYON

18 fév. 2021, 18 mar. 2021  
27 mai 2021, 19 juil. 2021  
02 sep. 2021, 18 nov. 2021

### MONTPELLIER

04 mar. 2021, 10 juin 2021  
22 juil. 2021, 23 sep. 2021  
25 nov. 2021

# Maîtriser ses émotions pour être plus efficace

Cette formation vous permettra d'acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de conserver le contrôle de vos émotions en tout temps et en toutes circonstances. Elle vous donnera les moyens pratiques pour demeurer pleinement efficace lors de situations émotives ou délicates.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Connaître les émotions et leurs impacts  
Identifier les émotions positives et négatives  
Canaliser son stress émotif  
Maîtriser ses émotions en confrontant les pensées  
Pratiquer les techniques de relaxation

### 1) Les émotions et leurs impacts

#### 2) Comment identifier ses émotions et leurs conséquences ?

#### 3) Comment gérer ses émotions ?

### 4) S'exercer à la maîtrise de ses émotions

#### 5) Dégager un plan d'action personnalisé

## Travaux pratiques

Tests, exercices, mises en situation sur cas et plan d'action individuel pour s'entraîner aux techniques de gestion des émotions.

## 1) Les émotions et leurs impacts

- Les théories cognitives des émotions.
- Les stimuli externes et internes.
- Les conséquences agréables et néfastes des états émotifs : sur soi et sur les autres.
- Les éléments stressseurs et les émotions.
- Sympathie, empathie et antipathie.
- Les émotions déterminent l'action ou l'inaction.

### Travaux pratiques

Rédaction d'un inventaire personnel de ses états émotifs et de leurs impacts.

## 2) Comment identifier ses émotions et leurs conséquences ?

- La dynamique Evénement-Pensée-Emotion-Comportement.
- Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions.
- Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation.
- Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement.
- Le stress émotif adapté (utile) et inadapté (nuisible).
- Les effets des émotions sur nos relations et communications.
- Les conséquences constructives et néfastes.
- Les pensées spontanées.

### Travaux pratiques

Test d'auto-évaluation des émotions et bilan.

## 3) Comment gérer ses émotions ?

- Gérer le stress d'origine émotive.
- Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions.
- Faire face positivement aux pressions.
- Etre assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser.
- Se motiver positivement par l'abandon de nos pensées négatives et irréalistes.
- Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes.
- Traiter les situations selon les niveaux émotifs.
- Désamorcer nos émotions et celles des autres.

### Travaux pratiques

Mises en situations sur l'assertivité et le désamorçage d'attitudes agressives.

## 4) S'exercer à la maîtrise de ses émotions

- Les outils pratiques de la maîtrise de ses émotions.
- La confrontation des pensées causant les émotions néfastes.
- Les questions spécifiques de confrontation.
- La technique de relaxation : positions et approche.

### Travaux pratiques

Exercice de confrontation des pensées spontanées et des distorsions cognitives. Exercice d'application d'une technique de relaxation.

## NANCY

29 mar. 2021, 06 mai 2021  
05 août. 2021, 29 nov. 2021

## NANTES

01 fév. 2021, 12 avr. 2021  
21 juin 2021, 26 juil. 2021  
02 sep. 2021, 04 nov. 2021

## NIORT

11 mar. 2021, 21 juin 2021  
12 juil. 2021, 06 déc. 2021

## ORLEANS

25 fév. 2021, 22 avr. 2021  
31 mai 2021, 26 juil. 2021  
07 oct. 2021, 06 déc. 2021

## PARIS

18 jan. 2021, 08 fév. 2021  
01&29 avr. 2021, 27 mai 2021  
01&08 juil. 2021, 16 août.  
2021  
30 sep. 2021, 18 oct. 2021  
25 nov. 2021, 13 déc. 2021

## REIMS

29 mar. 2021, 06 mai 2021  
05 août. 2021, 29 nov. 2021

## RENNES

22 avr. 2021, 10 juin 2021  
19 juil. 2021, 06 sep. 2021  
08 nov. 2021

## ROUEN

18 fév. 2021, 10 mai 2021  
23 août. 2021, 16 déc. 2021

## SOPHIA-ANTIPOLIS

15 mar. 2021, 17 juin 2021  
19 juil. 2021, 06 sep. 2021  
15 nov. 2021

## STRASBOURG

08 fév. 2021, 08 mar. 2021  
21 juin 2021, 29 juil. 2021  
02 sep. 2021, 04 nov. 2021

## TOULON

18 fév. 2021, 10 mai 2021  
23 août. 2021, 16 déc. 2021

## TOULOUSE

26 avr. 2021, 21 juin 2021  
19 juil. 2021, 02 sep. 2021  
25 nov. 2021

## TOURS

22 fév. 2021, 19 avr. 2021  
06 mai 2021, 26 juil. 2021  
07 oct. 2021, 06 déc. 2021

## 5) Dégager un plan d'action personnalisé

- Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux.

### Travaux pratiques

*Rédaction d'un plan d'action individuel de gestion des émotions.*

### Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps).

### Compétences du formateur

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque

cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## Moyens pédagogiques et techniques

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- A l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.