

# Apprivoiser ses émotions



## Personnes concernées

### Profils des stagiaires

- Tout public

### Prérequis

- Aucun



## Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Connaître et repérer le sens des émotions
- Mieux se connaître au travers du repérage de ses propres émotions
- Mettre en œuvre une communication authentique



## Contenu de la formation

### Connaître et repérer le sens des émotions

Définir l'intelligence émotionnelle  
Identifier les 4 grands types d'émotions  
Prendre conscience du rôle de chaque émotion

### Mieux se connaître au travers du repérage de ses propres émotions

Repérer son profil émotionnel  
Savoir utiliser l'énergie positive de l'émotion

### Mettre en œuvre une communication authentique

Savoir exprimer son émotion juste  
Donner et accepter les signes de reconnaissance  
Renforcer des relations gagnant/gagnant



## Organisation de la formation

### Moyens pédagogiques et techniques

- Cette action se veut avant tout pragmatique, partant du vécu et de l'expérience des personnes. Apports théoriques et méthodologiques et exercices pratiques (Autodiagnostic, jeux de rôle, exercices individuels et en sous-groupes, cas pratiques, QCM...)
- Afin de faciliter l'apprentissage de chaque apprenant, nous mettons en œuvre des **méthodes pédagogiques variées** permettant de répondre aux différents besoins de chacun selon son canal de réceptivité privilégié (auditif, visuel, kinesthésique) et de répondre aux situations de handicap pouvant être liées.
- Remise d'un support de formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Evaluation de la satisfaction (à chaud puis à froid)
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Attestation d'assiduité



## Lieu de la formation

- **À distance et/ou en salle.**
- **Accessibilité** : Les formations sont organisées dans une salle répondant aux conditions d'accueil des personnes à mobilité réduite (PMR).  
Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.



## Durée

- **2 Jours** non consécutifs, soit 14 heures.  
Les périodes d'inter-session permettent une mise en pratique sur le terrain des éléments abordés en formation, ainsi qu'un retour d'expérience.



## Tarif

- Devis sur demande.



## Taux de satisfaction\*

- **9/10**

*\*moyenne des évaluations à,chaud et à froid réalisées en 2024.*

## Une question ou un besoin d'informations ?

Nous vous répondons du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30.

☎ 06.81.64.95.08

✉ [contact@souriance-rh.com](mailto:contact@souriance-rh.com)

Souriance RH s'engage à vous répondre dans les 48 heures suivant votre demande de formation, et à débiter la prestation dans les 3 à 4 semaines, à compter de la validation du projet.