

## FORMATION FAIRE FACE AUX ÉMOTIONS NÉGATIVES EN STIMULANT SES ÉMOTIONS POSITIVES

Satisfaction de nos apprenants en 2023 : 98%  
Taux d'assiduité : 100%



Formez-vous selon vos disponibilités  
! Vous proposez **3 dates au choix** et  
votre formateur vous confirme la date  
souhaitée.



En présentiel dans votre entreprise,  
dans l'un de nos **20 centres de  
formation** ou en **distanciel par  
visioconférence**.



Niveau : Initiation, Avancé

Référence : SSK-8009

Durée : 7 heures soit 1 jour

Tarif formation individuelle : 980 € HT / Personne

Tarif Intra-Entreprise à partir de 4 Collaborateurs : [Demandez un devis](#)

**Vous avez des questions sur cette formation ?**

Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h  
ou par email [formation@expertisme.com](mailto:formation@expertisme.com)

**Votre parcours de formation :**  
>> Découvrez-le étape par étape



### Contexte de la formation maîtriser ses émotions négatives

Dans une société où les émotions dérangent, nous sommes amenés à les réprimer. Pourtant, ces derniers sont au cœur de notre quotidien. Elles mènent aussi bien nos relations professionnelles que personnelles.

Une mauvaise gestion de ses émotions peut entraîner des réactions émotionnelles excessives. Une perte de contrôle pouvant être source de malentendus et même de conflits.

En plus d'avoir un impact néfaste sur notre santé mentale, un débordement émotionnel peut également nous pousser à prendre des décisions impulsives, voire irrationnelles. Pour rompre avec l'isolation sociale et éviter d'accumuler les émotions négatives, il est nécessaire d'apprendre à les contrôler.

Vous souhaitez comprendre comment gérer vos émotions ? Notre formation est faite pour vous.

Apprendre à gérer vos émotions vous permettra d'harmoniser vos relations. En apprenant à les apprivoiser, vous pourrez ainsi accepter leurs manifestations. Nous vivons en société, ce qui rend inéluctable les répercussions de ces émotions sur notre l'entourage. Plutôt que de les réprimer, il devient nécessaire d'admettre leur présence pour mieux y faire face.

Notre objectif est de vous amener à identifier vos émotions négatives pour les transformer en émotions positives. Il est impossible de les faire disparaître. Nous pouvons cependant vous apprendre à orienter vos pensées négatives vers des pensées plus agréables.

À la fin de cette formation de gestion en émotion, vous maîtriserez l'essentiel de l'intelligence émotionnelle. Vous serez ainsi en mesure de remettre en question votre attitude envers vous-même et ceux qui vous entourent. Identifier les sources de stress est le premier pas vers la pensée positive.

# À qui s'adresse cette formation faire face aux émotions négatives en stimulant ses émotions positives ?

Toutes les personnes souhaitant gérer efficacement leurs émotions au quotidien.

## Objectifs

- Comprendre les émotions
- Identifier les émotions
- Apprendre à gérer ses émotions
- Transformer les émotions désagréables en émotions agréables
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation.

## Programme

### 1. COMPRENDRE LES EMOTIONS

- Les émotions
- Le circuit physiologique des émotions
- Le rôle des émotions
- L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

### 2. APPRENDRE A CONNAITRE LES EMOTIONS

- Le control de l'émotion
- L'échec du control de l'émotion : les émotions ratées
- Les connexions de la pensée
- Le processus émotionnel (Gross & Thompson)
- Le stress

### 3. L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Identifier et Accepter ses émotions
- Exprimer et partager ses émotions
- Le rôle des émotions dans l'expression d'une pensée critique
- Le rôle de la pensée critique sur l'expression des émotions
- Réguler se émotions : intensité, ressenti, durée, cause
- Le choix d'orienter ses pensées

### 4. UTILISER DES OUTILS CONCRETS POUR GERER SES EMOTIONS

- Les attitudes de base envers vous-même : les émotions négatives les regarder positivement
- La remise en question
- Visualisation positive
- Techniques de respiration : cohérence cardiaque, respiration abdominale
- Techniques de relaxation : relaxation dynamique, le training autogène de Schultz, la relaxation progressive de Jacobson

Version 3. Mise à jour le 01/01/2023

© EXPERTISME - Groupe SELECT® 2023 Tous droits réservés. Les textes présents sur cette page sont soumis aux droits d'auteur.

## Pré-requis

Être muni d'un ordinateur relié à Internet, possédant une caméra, un micro et un haut-parleur.

## ***Points forts de la formation***

- Votre plan pédagogique de formation sur-mesure avec l'évaluation initiale de votre niveau de connaissance du sujet abordé
- Des cas pratiques inspirés de votre activité professionnelle, traités lors de la formation
- Un suivi individuel pendant la formation permettant de progresser plus rapidement
- Un support de formation de qualité créé sur-mesure en fonction de vos attentes et des objectifs fixés, permettant un transfert de compétences qui vous rende très rapidement opérationnel
- Les dates et lieux de cette formation sont à définir selon vos disponibilités
- Animation de la formation par un Formateur Expert Métier
- La possibilité, pendant 12 mois, de solliciter votre Formateur Expert sur des problématiques professionnelles liées au thème de votre formation
- Un suivi de 12 mois de la consolidation et de l'évolution de vos acquis.

## ***Approche Pédagogique***

L'approche pédagogique a été construite sur l'interactivité et la personnalisation : Présentation illustrée et animée par le Formateur Expert, partage d'expériences, études de cas, mise en situation réelle. Tous les supports sont fournis par support papier, mail ou clé USB à chaque stagiaire.

### **Méthodologie pédagogique employée :**

Chaque formation en présentiel ou en distanciel est animée par un Formateur Expert Métier sélectionné selon ses compétences et expériences professionnelles. Apport d'expertise du Formateur, quiz en début et fin de formation, cas pratiques, échanges d'expérience. Accès en ligne au support de formation.

### **Modalités employées et évaluation :**

Évaluation et positionnement lors de la définition du plan pédagogique avec le ou les stagiaires. Un QCM est soumis aux stagiaires le dernier jour de la formation pour valider les acquis. Une correction collective est effectuée par le Formateur. Un bilan de fin de stage à chaud est organisé entre le Formateur et le ou les stagiaires pour le recueil et la prise en compte de leurs appréciations. Une attestation de fin de stage est remise aux stagiaires.

## ***Accessibilité***

Toute demande spécifique à l'accessibilité de la formation par des personnes handicapées donnera lieu à une attention particulière et le cas échéant une adaptation des moyens de la formation. Public en situation de handicap, contactez notre référent handicap au 01 42 66 36 42.

## ***Formateur***

Nos Formateurs sont des Experts Métiers intervenants sur les prestations inhérentes sur la thématique de la formation. Ils réalisent les audits et co-construisent l'offre et le déroulé de la formation avec l'Ingénieur Pédagogique avant validation par le Responsable Pédagogique. Ils sont sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques et leurs expériences dans la formation pour adultes.