

# Maîtriser ses émotions pour être plus efficace

par Karen Berlan Lherbette - Formatrice professionnelle certifiée RNCP



## Modalités de la formation

Format présentiel ou  
distanciel synchrone



## Durée

2 jours – 14 heures



## Horaires

9h00-13h00  
14h00-17h00



## Lieu de la formation

Dans vos locaux / à définir



## Dates des sessions

À définir ensemble

## Tarifs inter ou intra

Me contacter



## Prérequis

Aucune connaissance  
particulière.

## Contact

Karen Berlan Lherbette  
06 70 79 94 24  
[contact@kblperformances.com](mailto:contact@kblperformances.com)

Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise. Elles y entrent et travaillent avec nous. Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser !

Cette formation aide à développer cette intelligence émotionnelle. L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments.

Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et crée une plus grande efficacité dans les rapports interpersonnels.

## **Public**

Toutes les personnes qui souhaitent travailler sur la gestion de leurs émotions pour être plus efficaces, performantes, dans leur vie personnelle et professionnelle. Toutes personnes qui souhaitent trouver des techniques et outils pratiques concrets pour renforcer leur confiance en elles.

## **Objectifs pédagogiques**

- Reconnaître les émotions agréables et désagréables
- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- Approfondir son ouverture émotionnelle
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions
- Avoir conscience de ses compétences émotionnelles
- Tenir compte de ses émotions dans son quotidien professionnel
- Mettre ses émotions au profit de son efficacité professionnelle
- Apprendre les techniques de relaxation
- Maîtriser son stress émotif

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes pédagogiques

- Exposé interactif
- Tests
- Exercices
- Mises en situation actives
- Analyses
- Elaboration d'un plan d'action individuel



## Programme de la formation

### 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 stresseurs et les émotions
- Sympathie, empathie et antipathie
- Les émotions déterminant l'action ou l'inaction

*Travaux pratiques : Rédaction d'un inventaire personnel*

### 2) Renforcer son estime de soi en améliorant sa propre image

- La dynamique Événement-Pensée-Émotion-Comportement
- Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions
- Les émotions dynamisantes
- Les émotions désagréables
- 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'autoévaluation 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
- Être assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser
- Se motiver positivement par l'abandon de ses pensées négatives et irréalistes
- Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes
- Traiter les situations selon les niveaux émotifs
- Désamorcer ses émotions et celles des autres

*Travaux pratiques : Mises en situation 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*

### 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*