

# GÉRER SES ÉMOTIONS

DCT06



## STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise, Demandeur d'emploi, Tout public

## PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

## DURÉE

2 jours, soit 14 heures

## PUBLIC

Tout public

## TARIF

900 €

## CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

## PROCHAINE(S) SESSION(S) : 2024

Besançon

1<sup>re</sup> Session : 26/03 et 02/04  
2<sup>e</sup> Session : 10/10 et 17/10

## CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Savoir vivre avec ses émotions pour qu'elles ne soient plus débordantes et en faire des alliés en toutes circonstances

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Mieux connaître l'univers des émotions
- Faire le point sur ses propres émotions et leur donner du sens
- Apprendre à vivre de façon harmonieuse avec ses émotions
- Accueillir, apprécier les émotions d'autrui

## PROGRAMME

### **Les émotions et leurs différentes facettes : Les définir**

Émotions fondamentales et humeurs dérivées

Mécanisme, rôle et pouvoir des émotions

Émotions et relations – émotions et décisions

Mémoire émotionnelle et perception

### **Emotions et réactions : Les reconnaître**

Appréhender son fonctionnement émotionnel

Analyser son vécu et décrypter ses ressentis

Mieux connaître l'univers des émotions

Zoom sur la colère et sur la peur

Accueillir, percevoir, comprendre les émotions d'autrui

### **Accepter ses émotions : Les gérer**

Surmonter les « émotions freins »

Utiliser ses émotions pour raisonner

Faire le point sur ses propres émotions et leur donner du sens

Apprendre à vivre de façon harmonieuse avec ses émotions

### **Mieux vivre ses émotions : Les partager**

Etablir et maintenir de bonnes relations avec les autres

Vivre pleinement l'instant

Lâcher prise

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



#### **BESANÇON**

46, avenue Villarceau

25000 Besançon

Tél. : 03 81 25 26 06

#### **BELFORT**

1, rue du Docteur Fréry

90000 Belfort

Tél. : 03 84 54 54 84

#### **VESOUL**

1, rue Victor Dollé

70000 Vesoul

Tél. : 03 84 96 71 08

#### **LONS-LE-SAUNIER**

87, Place de la Comédie

39000 Lons-le-Saunier

Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : [contact@sifco.eu](mailto:contact@sifco.eu)