



## Gérer son stress et ses émotions

2021

3 jours

+20 ANNÉES

d'expériences  
à votre service

Smartfuture

FORMATION

“IL N’Y A PAS DE RÉUSSITE FACILE  
NI D’ÉCHECS DÉFINITIFS”



**Smartfuture**

Business | Education | Training | solutions



[www.smartfuture.tn](http://www.smartfuture.tn)

[@](#) [f](#) [v](#) [in](#) / smartfuture.official

**Durée:**

5 jours

**Langue**

Anglais

**Formations dirigées par un instructeur**
**Objectif**

Cette formation certifiante est éligible au CPF car elle est adossée à la Certification partielle 2 : Assoir sa confiance en soi, au sein de la certification globale : Management du changement et de la transformation. Code CPF : 236823.

Dans le cadre d'un financement de la formation par le CPF (voir onglet "Financement"), le passage de l'examen de certification à distance est requis (sans condition de réussite). L'examen est accessible dès l'issue du présentiel. Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise ou de l'établissement. Elles y entrent et travaillent avec vous. Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser !

L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments.

**Profil population cible**

Manager de proximité, agent de maîtrise ou technicien, collaborateur, secrétaire et assistante qui souhaite développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail. Pour les cadres et les managers, se reporter à la formation réf. 6352.

**Examen de certification**

PROGRAMME



## Prérequis :

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

## Plan du cours

N/A

## Module 1

### Mieux se connaître par rapport aux émotions

#### Leçons

Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle.

Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic.

Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.

PROGRAMME



## Module 2

### Comprendre le fonctionnement des émotions

#### Leçons

Les différentes émotions :

primaires, secondaires et arrière-plan.

Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation.

L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations.

## Module 3

### Développer sa conscience émotionnelle

#### Leçons

Sentir, explorer ses émotions.

Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées.

L'impact des émotions non gérées.



## Module 4

### Gérer ses émotions

#### Leçons

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
- Dépasser ses peurs irrationnelles.
- Gérer ses émotions dans les relations tendues.
- Gérer ses émotions d'arrière-plan.

## Module 3

### Développer sa conscience émotionnelle

#### Leçons

- Sentir, explorer ses émotions.
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées.
- L'impact des émotions non gérées.






Smartfuture



Make it  
happen...



*« we do it with quality »*

    [/smartfuture.officiel](https://www.linkedin.com/company/smartfuture)