



## PARCOURS CERTIFIANT Gérer les émotions dans un contexte professionnel

**DURÉE : 3 jours** 23h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 21h à distance

**PRIX : 1880 € HT** (2256 € TTC) **code web PCFG3**

### PARTICIPANTS

ENCADREMENT, CHEFS D'ÉQUIPE, ASSISTANT(E)S MANAGER - COLLABORATEURS AMENÉS À DÉPLOYER TOUTE LEUR INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DANS L'EXERCICE DE LEURS RESPONSABILITÉS - COLLABORATEURS DES SECTEURS ÉDUCATIFS, ASSOCIATIFS OU MÉDICO-SOCIAUX.

**Prérequis :** La certification n'est accessible qu'aux candidats qui peuvent justifier d'une année au moins d'exercice d'une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent). Il n'y a pas de prérequis en terme de niveau de diplôme.

### OBJECTIFS

- ▶ Comprendre l'impact des émotions sur la performance au travail.
- ▶ Décoder le langage non verbal des gestes et des mimiques.
- ▶ Manager ses propres émotions pour manager les émotions de ses partenaires : le management émotionnel®.
- ▶ Faire face aux attitudes imprévisibles d'un collaborateur pour préserver la cohésion de l'équipe.

### CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PCFG3

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise**.

### Programme

#### Déchiffrer ses émotions et celles de ses collaborateurs

- ▶ La puissance des émotions au cœur de la personnalité : comprendre leur impact sur la productivité individuelle et collective.
- ▶ La spirale des émotions et des sentiments : enthousiasme, fascination, déception, tristesse, culpabilité, jalousie, peur agressive, colère, burn-out. Quand une émotion entraîne une autre...
- ▶ Comprendre les émotions des autres pour désamorcer une situation tendue : les états d'humeur, les fluctuations énergétiques et les réactions excessives des tempéraments susceptibles.
- ▶ Identifier les pensées automatiques qui génèrent des émotions négatives : en finir avec la subjectivité de l'instant et les décisions impulsives.

#### Décoder le langage non-verbal

- ▶ Comprendre l'expression des émotions en langage non verbal : déchiffrer les intentions réelles.
- ▶ Déchiffrer le langage des postures : bienveillance / distance, réceptivité / fermeture, assertivité / indécision, stress / sérénité.
- ▶ Les langages du visage, des mimiques et des modulations de la voix : l'anticipation des réactions émotionnelles.
- ▶ Mesurer l'impact des postures sur les émotions éprouvées : savoir s'auto-conditionner pour se réguler.

#### Mettre en pratique le management émotionnel®

- ▶ Maîtriser ses propres comportements lorsqu'ils se manifestent : grande fatigue, sautes d'humeur, stress, susceptibilité, agressivité, cyclothymie, colère.
- ▶ Savoir apprivoiser ses émotions : la canalisation de sa timidité en entretien et de ses réactions en cas de remise en cause.
- ▶ Éviter de perdre ses moyens en présence d'une personne déstabilisante : la non-contamination émotionnelle par les autres et la participation sereine aux réunions.
- ▶ Communiquer plus efficacement grâce aux outils de l'influence émotionnelle : la transformation de son stress en énergie pour en faire le moteur de sa réussite.

#### Gérer les émotions de ses collaborateurs

- ▶ Introduire la gestion fluide des émotions dans son quotidien : savoir transformer les émotions de ses collaborateurs en ressources et non plus en handicaps.
- ▶ Développer son intelligence émotionnelle pour déchiffrer les vrais besoins et les inquiétudes réelles au-delà des accusations : l'identification des peurs ou des motivations cachées sous la colère.
- ▶ Apprivoiser les collaborateurs sous-pression : les techniques permettant de canaliser avec doigté les débordements émotionnels.
- ▶ De l'empathie à l'assertivité : évoluer de la pression déstabilisante vers le charisme tranquille ou l'influence constructive.

#### Aptitudes évaluées lors de l'atelier de certification

- Maîtriser la communication interpersonnelle en adaptant son comportement à la diversité des situations professionnelles.
- Gérer les conflits interpersonnels avec des comportements adéquats selon les contextes.
- Optimiser la gestion de son temps en hiérarchisant ses priorités pour atteindre ses objectifs dans le respect des délais.
- Faire preuve d'assertivité en maîtrisant son langage verbal et non verbal afin de réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances.
- Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress qu'ils engendrent afin de faire face à tous les types de situations rencontrées.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants

#### Moyens pédagogiques :

Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis formation :** réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

**Certification :** Autodiagnostic des compétences managériales  
Entretien individuel - Études de cas - Présentation orale

#### Sanction du parcours :

Attestation de fin de formation