

# Programme

## Gestion des émotions

### Modalités pédagogiques

- Questionnaire de positionnement, référentiels d'analyse, exposés théoriques et support pédagogique
- Mises en situation, analyse des pratiques professionnelles, études de cas et de situations réelles

## 1/ Gérer ses émotions

- Démystifier les émotions
- Mieux se connaître par rapport aux émotions
- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Tirer partie des émotions

## 2/ Intelligence émotionnelle au travail

- Exprimer son ressenti avec le cœur
- S'entraîner à passer un message délicat
- Oser dire, oser exprimer son ressenti
- Se ressourcer se faire plaisir

### Durée

1 Journée

### Lieu

Paris et Distanciel

### Prérequis

Aucun

### Validation

Attestation de participation

### Animation

Maryne Rousselle formatrice experte

### Public

Tout type de public

### Groupe

6 à 15 participants