

Durée : 1 jour (7h)

Objectif de la formation : Permettre aux participants de mieux comprendre le rôle des émotions et de développer une relation plus sereine à celles-ci afin d'améliorer leur bien-être

Public : Tout.e professionnel.le souhaitant améliorer son rapport aux émotions

Prérequis : Formation accessible sans prérequis spécifique

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- Identifier les émotions, leur mécanismes et leur utilité dans les relations et les situations professionnelles
- Aborder ses émotions pour une meilleure régulation émotionnelle et plus de sérénité
- Reconnaître les principes clés de l'intelligence émotionnelle et leurs bénéfices au travail

Programme

Demi-journée 1

- Définition d'une émotion ; différence entre émotion, sentiment et humeur ; les grandes familles d'émotions
- Les mécanismes émotionnels (déclencheurs, manifestations, impacts)
- Idées reçues et croyances autour des émotions en milieu professionnel
- Le rôle et l'utilité des émotions : Les émotions comme signaux et ressources ; L'impact des émotions sur les comportements, la communication et la prise de décision

Demi-journée 2

- Identifier ses émotions dans les situations professionnelles courantes
- Premières clés de régulation émotionnelle pour vivre ses émotions plus sereinement
- Définition et composantes de l'intelligence émotionnelle et particularités dans les relations professionnelles
- Pistes pour développer son intelligence émotionnelle au quotidien

Modalités pédagogiques

Apports théoriques interactifs • Exercices de reformulation • Jeux de rôles • Débriefings collectifs et retours individualisés

Modalités d'évaluations

Questionnaires de positionnement • Mises en situations • Tests de connaissances initial et sommatif • Auto-évaluation des compétences en début et fin de formation

Moyens techniques

Document support projeté • Jeux de rôle • Cas pratiques • Brainstorming • Travail en sous-groupe • Fiche Mémo • Conseils personnalisés aux participant.e.s

Animation

La formation est animée par Cécile Caillon, formatrice, coach certifiée et conférencière, ancienne cheffe d'entreprise, spécialisée en communication interpersonnelle, management et développement des soft skills. Elle accompagne individus et équipes vers plus de confiance, d'épanouissement et d'efficacité.

Modalités pratiques

- Formule présentiel ou distanciel en visioconférence
- Personnes en situation de handicap : Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont afin de proposer, si nécessaire, des adaptations. Merci de contacter la référente handicap à l'adresse suivante : Cécile Caillon - cc@happiness-in-progress.fr
- Coûts pédagogiques : nous contacter pour un devis
- Délai d'accès (durée estimée entre la demande et le début de la prestation) : minimum 1 mois
- **Modalités d'accès : pour vous inscrire, merci de nous contacter aux coordonnées ci-dessous :**

Votre contact : Cécile CAILLON • 06 22 06 65 04 • cc@happiness-in-progress.fr

Màj : 05.2026

Happiness in Progress : déclaration d'activité n° 76341463134
SIRET : 410 702 112 00062 - APE : 8559A - 48 rue Melgueil 34250 Palavas-les-Flots