

Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1804751F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : SMART ET COM FORMATIONS

Contenu

Objectifs

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- Développer son ouverture émotionnelle
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

Programme

- 1- Mieux se connaître par rapport aux émotions
- 2- Comprendre le fonctionnement des émotions
- 3- Développer sa conscience émotionnelle
- 4- Gérer ses émotions

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2208978	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	09/02/2026	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #1804751F