

Gérer ses émotions pour mieux communiquer

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 2001447F — Mise à jour : 9 février 2026

Organisme responsable : CCI Finistère - ELO les langues

Contenu

Objectifs

Mieux connaître et mieux comprendre les émotions et comment les apprivoiser. Retrouver plus de sérénité au quotidien. Augmenter son efficacité personnelle et professionnelle

Objectifs pédagogiques : A l'issue de la formation, vous serez capable de : Identifier le message de vos émotions, prendre conscience de vos besoins, élaborer les actions adaptées pour retrouver votre équilibre personnel. Développer votre capacité à vous affirmer, construire des relations riches et respectueuses, prendre du recul et renforcer les émotions positives.

Programme

Comprendre les émotions et le phénomène du stress - Différence entre émotions et stress - A quoi servent les émotions ? Qu'est-ce que le stress ? Mesurer et évaluer son niveau de stress - Comprendre comment les émotions et le stress prennent le pouvoir et influent sur notre santé - Maîtriser et mieux utiliser ses propres émotions - Reconnaître ses émotions et savoir les nommer - Connaître l'échelle émotionnelle et les différentes façons de gérer ses émotions - Savoir faire face à la colère - Surmonter la peur du changement - Savoir gérer les déceptions - Adopter une méthode et des outils pour améliorer son efficacité - Savoir se relaxer - S'adapter aux contraintes pour éviter la fatigue, les tensions, le stress - Prendre du recul face aux événements - Mieux s'organiser et gérer son temps - Développer plus de sérénité dans la communication avec les autres - Mieux se connaître dans la relation aux autres - Pratiquer l'affirmation de soi - Recevoir et exprimer une critique de façon constructive - Savoir faire face aux personnalités difficiles - Vivre positivement des tensions relationnelles.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2205182	Présentiel	Le Relecq-Kerhuon	18/11/2026	19/11/2026

Source : GREF Bretagne #2001447F