

Gérer ses émotions pour mieux communiquer

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25189749F — Mise à jour : 28 novembre 2025

Organisme responsable : **CCI35 - Faculté des métiers - Campus de Lorient**

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.

A l'issue de la formation, vous serez capable d'identifier le message de vos émotions, prendre conscience de vos besoins, élaborer les actions adaptées pour retrouver votre équilibre personnel et de 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
2139168	Présentiel	Lorient	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #25189749F