

# La gestion des émotions

Durée 2 jours

Prérequis S'impliquer personnellement

Nombre de participants 5 à 15

Public Tous collaborateurs

**Présentiel / Visio-conférence**

Formation INTER 1200 € ht

Formation INTRA à partir de 2300 € ht

Référent handicap : Matthieu KERLEROUX

[contact@kenvad.fr](mailto:contact@kenvad.fr) / 06 30 76 23 76



## OBJECTIFS

Percevoir le rôle des émotions dans les relations  
Développer l'intelligence émotionnelle  
Comprendre l'importance des émotions positives  
Harmoniser l'empreinte émotionnelle en situation professionnelle

## PROGRAMME

### Phase 1 – Perception des émotions et développement de l'intelligence émotionnelle

Définir et comprendre les émotions  
Pouvoir normaliser ses émotions  
Mesurer son quotient émotionnel  
Comprendre le rôle de l'intelligence émotionnelle  
Mettre en pratique l'intelligence émotionnelle dans ses relations

### Phase 2 – Les émotions positives et le management émotionnel

Distinguer les principales émotions positives  
Définir le rôle et l'impact des émotions constructives  
Transformer ses émotions négatives en émotions positives  
Maîtriser sa propre émotion afin de percevoir l'émotion de l'autre  
Savoir utiliser ses émotions dans sa communication