GESTION DES ÉMOTIONS

Émotions du cadre : repérer ses réactions, les réguler et les mettre à profit

Un cadre encaisse des tensions en continu : arbitrages contestés, délais tenus de justesse, conflits à trancher dans son équipe. Certains verrouillent toute expression émotionnelle et se coupent d'informations utiles. D'autres réagissent à chaud et abîment durablement la relation avec leurs interlocuteurs. Cette formation de 21 heures traite l'émotion comme un signal à lire plutôt que comme un problème à supprimer. Les participants apprennent à nommer ce qu'ils ressentent, à repérer les situations de management qui déclenchent leurs réactions, à retrouver du calme avant une prise de parole et à accueillir l'émotion d'un collaborateur sans se laisser déborder.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
3 jours — 21 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 2 150 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Cadres responsables d'équipe chefs de projet et managers de proximité amenés à décider et à arbitrer sous tension.

PRÉREQUIS
Exercer une fonction d'encadrement ou de pilotage de projet.

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Nommer précisément l'émotion ressentie dans une situation professionnelle
- Identifier les situations de management qui déclenchent ses réactions fortes
- Appliquer une technique de régulation avant un entretien difficile
- Exprimer un désaccord sans agressivité ni retrait
- Accueillir l'émotion d'un collaborateur sans la minimiser
- Utiliser l'information portée par une émotion pour éclairer une décision

03 Programme détaillé

M1 Lire ses émotions au travail

- Nommer avant d'agir
- Distinction entre émotion sensation et interprétation
- Vocabulaire précis des principales familles d'émotions
- Repérage des signaux corporels annonciateurs
- Ce que chaque émotion signale dans un contexte professionnel
- Atelier : Chacun décrit trois moments récents et nomme l'émotion exacte qui les accompagnait.

M2 Identifier ses déclencheurs

- Les situations qui font réagir
- Inventaire des situations de management à forte charge
- Repérage des schémas de réaction récurrents
- Distinction entre l'événement et la lecture qui en est faite
- Construction de sa grille personnelle de déclencheurs
- Cas pratique : Une situation d'arbitrage contesté est analysée déclencheur par déclencheur.

M3 Réguler à chaud

- Retrouver de la disponibilité
- Techniques respiratoires utilisables en réunion
- Temporisation et report maîtrisé d'une réponse
- Ancrage corporel avant une prise de parole tendue
- Choix de la technique adaptée au contexte
- Mise en situation : Chaque participant prend la parole après une annonce contrariante puis analyse sa régulation.

M4 Exprimer sans abîmer la relation

- Dire ce qui ne va pas
- Formulation d'un désaccord à partir de faits
- Expression d'un ressenti sans mise en cause de la personne
- Gestion des silences et des réactions vives
- Recadrage d'un échange qui dérape
- Mise en situation : Un entretien de recadrage est joué puis rejoué avec une formulation différente.

M5 Accueillir l'émotion des autres

- Face à un collaborateur touché
- Repérage des signes d'une charge émotionnelle chez un collaborateur
- Écoute sans minimisation ni surinvestissement
- Limites du rôle du manager et relais possibles
- Suites à donner après un entretien chargé
- À retenir : Accueillir une émotion ne signifie pas accepter toutes les demandes qui l'accompagnent.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 2 150 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 29/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr