GESTION DES ÉMOTIONS

Gérer ses émotions : identifier ce que l'on ressent, l'exprimer et rester ajusté

Au travail, beaucoup oscillent entre deux réponses : tout garder jusqu'à l'explosion ou réagir à chaud puis le regretter. Dans les deux cas, l'émotion n'a pas été identifiée à temps et l'échange laisse des traces inutiles. Cette formation de 14 heures est centrée sur son propre fonctionnement émotionnel. Les participants apprennent à repérer leurs émotions dès leur apparition, à en identifier le besoin sous-jacent, à les exprimer de façon ajustée et à récupérer après un épisode intense. Le travail reste individuel : la conduite de situations conflictuelles fait l'objet d'autres formations.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 590 € 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
Toute personne souhaitant mieux identifier et exprimer ses émotions dans son activité professionnelle quel que soit son poste.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

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 de travail
- Repérer les signaux corporels annonçant une montée émotionnelle
- Identifier le besoin exprimé par une émotion
- Exprimer une émotion à un interlocuteur sans le mettre en cause
- Différer une réaction le temps de retrouver de la disponibilité
- Récupérer après un épisode émotionnel intense

03 Programme détaillé

M1 Identifier ce que l'on ressent

- Nommer avant de réagir
- Distinction entre émotion sensation et interprétation
- Élargissement du vocabulaire au-delà de la colère et du stress
- Repérage des signaux corporels précurseurs
- Situations professionnelles déclenchantes propres à chacun
- Atelier : Chaque participant associe un mot précis à cinq situations de travail vécues.

M2 Comprendre le besoin derrière l'émotion

- Ce que l'émotion signale
- Lien entre émotion ressentie et besoin non satisfait
- Repérage de ses besoins récurrents en situation professionnelle
- Écart entre la réaction immédiate et le besoin réel
- Formulation du besoin en termes concrets
- Cas pratique : Une réaction disproportionnée est reprise jusqu'au besoin qu'elle signalait.

M3 Exprimer de façon ajustée

- Dire sans mettre en cause
- Choix du moment et du cadre pour exprimer une émotion
- Formulation centrée sur soi plutôt que sur l'autre
- Expression d'un désaccord ou d'une gêne à un collègue
- Réaction différée lorsque l'intensité est trop forte
- Mise en situation : En binôme chacun exprime une gêne réelle puis ajuste sa formulation.

M4 Récupérer et progresser

- Après l'épisode émotionnel
- Retour au calme après une réaction intense
- Relecture de l'épisode à distance
- Repérage de ses schémas émotionnels récurrents
- Choix de deux ajustements à travailler en priorité
- À retenir : Une émotion nommée dès son apparition se régule plus facilement qu'une émotion accumulée.

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 1 590 € 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