GESTION DES ÉMOTIONS

Intelligence émotionnelle : nommer ses émotions, les réguler et s'exprimer

Une remarque en réunion et le ton monte. Un dossier rendu tard et l'agacement déborde sur toute l'équipe. Les émotions ne se commandent pas mais leur expression engage durablement la relation. Beaucoup de professionnels alternent entre deux impasses : tout contenir jusqu'à la saturation ou réagir à chaud puis le regretter. Ce module de 3 heures porte sur ses propres émotions plutôt que sur celles des autres. Les participants apprennent à les identifier tôt grâce à leurs signaux corporels puis à différer leur réaction le temps de choisir une réponse. Ils s'entraînent enfin à exprimer une gêne ou un désaccord sans mettre en cause la personne.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
0,43 jour — 3 h	**À distance**	**À partir de 390 € 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
Salariés et managers confrontés à des échanges tendus ou à une forte charge relationnelle.

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 avec précision l'émotion ressentie dans une situation professionnelle
- Repérer les signaux corporels annonçant la montée d'une émotion
- Différer sa réaction le temps de choisir une réponse adaptée
- Exprimer un désaccord ou une gêne sans mettre en cause la personne
- Identifier le besoin qui se manifeste derrière une émotion répétée

03 Programme détaillé

M1 Reconnaître ce qui se passe

- Nommer plutôt que subir
- Vocabulaire permettant de nommer une émotion avec précision
- Signaux corporels annonçant la montée émotionnelle
- Distinction entre émotion pensée et comportement
- Repérage de ses situations déclenchantes au travail
- Atelier : Chaque participant décrit une situation récente puis nomme l'émotion associée.

M2 Réguler avant de répondre

- Gagner quelques secondes
- Techniques de temporisation applicables en réunion
- Respiration courte pour faire redescendre l'intensité
- Choix d'une réponse parmi plusieurs possibles
- Repérage du moment où il vaut mieux reporter l'échange
- Mise en situation : Un échange tendu est rejoué avec un temps de pause introduit avant la réponse.

M3 Exprimer sans abîmer la relation

- Dire ce qui gêne et ce qui est attendu
- Description des faits sans interprétation
- Expression du ressenti à la première personne
- Formulation d'une demande précise
- Identification du besoin derrière une émotion répétée
- Cas pratique : Chaque participant prépare puis teste une formulation pour un désaccord réel.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, 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 390 € 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