Programme de formation

Préserver son équilibre émotionnel dans les situations professionnelles exigeantes

Public	—
Objectif général	Cette formation permet aux participants de mieux comprendre leurs émotions au travail, de développer des techniques de régulation et de renforcer leur capacité de résilience face aux situations professionnelles. Pour l'organisation, elle favorise un climat de travail plus stable, améliore la gestion des situations tendues.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : • Décrire les mécanismes de base des émotions et leur rôle dans l'activité professionnelle. • Identifier ses propres déclencheurs émotionnels et reconnaître ceux observables chez autrui. • Mettre en œuvre des techniques de régulation émotionnelle adaptées aux situations rencontrées. • Construire un plan personnel pour renforcer sa résilience professionnelle.
Pré requis	Aucun
Durée	7h
Effectif	Jusqu'à 12 participants
Modalités de formation	Présentiel
Moyens pédagogiques	• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning • Méthodes pédagogiques ludiques et participatives (Ludo pédagogie) • Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants • Ateliers participatifs, cas concrets, travaux en sous-groupes, jeux ludo?pédagogiques • Auto?évaluations et partage des représentations • Exercices de mise en pratique des techniques de régulation • Élaboration d'un plan de développement personnel en fin de formation
Validation des acquis	• Quiz avant/après • Mise en situation et étude de cas • Tour de table final
Sanction de la formation	Attestation de formation et certificat de réalisation

Programme

F1 : Comprendre les émotions au travail

P1 : Fonction et utilité des émotions
P2 : Émotions vs réactions : distinction essentielle
P3 : Perception émotionnelle et biais

F2 : Identifier ses déclencheurs émotionnels

P1 : Déclencheurs internes et externes
P2 : Situations professionnelles sensibles
P3 : Auto-observation et repérage des schémas

F3 : Techniques de régulation émotionnelle

P1 : Respiration, ancrage, recentrage
P2 : Reformulation et distanciation cognitive
P3 : Micro-stratégies de stabilisation

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.

F4 : Renforcer sa résilience professionnelle

- **P1 : Notions clés de résilience individuelle et collective**
- **P2 : Forces personnelles et ressources**
- **P3 : Élaboration d'un plan de développement personnel**

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.