MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

www.obea.fr

EFI61	2 jour(s)	Coût non défini

Gérer ses émotions en milieu professionnel

OBJECTIFS

- Connaître les différentes émotions et leur rôle dans les relations interpersonnelles
- Développer son ouverture émotionnelle à soi et aux autres
- Savoir gérer ses émotions dans des situations professionnelles

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Comprendre le fonctionnement des émotions

- Les différentes émotions
- Les causes
- Les mécanismes émotionnels principaux
- Les manifestations repérables
- L'impact sur les relations et la performance

2- Développer sa conscience émotionnelle

- Explorer ses émotions
- Comprendre ses réactions émotionnelles positives ou négatives
- Evaluer l'adéquation de ses émotions au contexte

3- Domestiquer ses émotions

- Gérer les émotions difficiles pour soi
- Evacuer les émotions bloquantes
- Transformer les émotions perturbantes en émotions constructives
- Mettre en Œuvre sa démarche personnelle de gestion émotionnelle

4- Appliquer l'intelligence des émotions dans ses relations

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Optimiser ses relations de travail
- Débloquer les situations tendues
- Faire face aux interlocuteurs mécontents, coléreux ou timides

TOUTES LES SESSIONS