

## FAITES DE VOS EMOTIONS VOS MEILLEURS ALLIES

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| — <b>Public</b>                           | Toute personne éprouvant le besoin de mieux gérer ses émotions afin d'optimiser sa prise de décision grâce à des choix plus rationnels et réfléchis, et qui par conséquent contribuera à instaurer un climat de travail positif, favorisant un environnement harmonieux et collaboratif.                                                                                                                                                                                                                                     |
| — <b>Durée</b>                            | 2 jours - 14 heures                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| — <b>Pré-requis</b>                       | Aucun                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| — <b>Objectifs</b>                        | Comprendre les émotions, identifier ses émotions ressources<br>Réguler et transformer ses réactions émotionnelles dans une situation de stress ou de conflit<br>Appliquer les Compétences en Gestion des Émotions                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| — <b>Méthodes pédagogiques</b>            | La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges.<br>Certaines formations proposent des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Des enregistrements audios permettent au stagiaire de reproduire certaines pratiques en toute autonomie.<br>Support de cours pour chaque participant<br>Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation |
| — <b>Modalité d'évaluation des acquis</b> | Evaluation pré-formation<br>Evaluation des acquis pendant la formation<br>Evaluation générale du stage à l'issue de la formation<br>Evaluation à froid 6 mois après la formation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| — <b>Délai d'accès</b>                    | L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| — <b>Accessibilité handicapés</b>         | Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### COMPRENDRE LES EMOTIONS

- Météo interne – exercice de mise en énergie
- Définition des différentes émotions, rôles, impacts et conséquences (6)
- Outils pour revenir vers l'émotion de base
- Utiliser ses émotions à bon escient pour communiquer de manière impactante

### COMMENT LES VALEURS IMPACTENT NOS EMOTIONS

- Définition, rôles
- Comprendre leur impact et leurs conséquences
- Exercice de recherche de ses propres valeurs
- Clés pour retrouver la sérénité

### RESTER DANS UNE DYNAMIQUE POSITIVE QUOI QU'IL ARRIVE

- Ce qui se joue dans notre corps dans une situation tendue : ressenti physique comme précurseur de l'émotion
- Les 3 différents états du stress
- Exercices pour comprendre nos réactions dans une situation de stress
- Techniques corporelles pour accueillir et canaliser les situations tendues

### MODIFIER SES PENSÉES « NÉGATIVES »

- Définition, rôles
- Liens Emotion – Pensée - Croyance
- Comprendre leur impact et leurs conséquences sur notre mental et notre corps
- Clés pour les modifier

## COMMENT DÉJOUER UNE SITUATION DE CONFLIT OU DE STRESS

- Test de votre niveau de stress (CBI)
- La Communication Non Violente (CNV)

- Mécanisme, Mode d'emploi, Champs d'application
- Les questions Clés à se poser

### NOUS CONTACTER

#### Siège social

16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON  
38130 ÉCHIROLLES

#### Téléphone

04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

#### Suivez-nous sur les réseaux sociaux, rejoignez la communauté !



ACF Audit Conseil Formation



@ACF\_Formation

Dernière mise à jour : 09/01/2025

PROFIL Formateur : Les formateurs sont recrutés selon plusieurs critères :  
Expérience, pédagogie, dynamisme et prévoyance.