

## Gérer les émotions et les conflits

### Objectifs :

Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables  
Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres

Renforcer votre équilibre émotionnel  
Mieux gérer les tensions et les conflits

### Programme :

#### **Comprendre la notion d'émotion et de conflit**

##### **Définition, rôle et fonctionnement des émotions**

- ✓ Définition et identification des différentes émotions
- ✓ De la compréhension de la perception mentale aux réactions émotionnelles conflictuelles

##### **L'impact des émotions en organisation**

- ✓ Définition du concept d'Intelligence Emotionnelle (Goleman)
- ✓ Bénéfice au travail de ses compétences sociales et individuelles
- ✓ Test du quotient émotionnel

##### **Les conflits émotionnels**

- ✓ Exercices de repérage des émotions récurrentes (colère, honte, peur...) et des comportements qui y sont liés
- ✓ Réponse aux besoins psychologiques associés à l'émotion
- ✓ Les différents niveaux logiques de conflits (Dilts)
- ✓ L'utilité du conflit comme vecteur de créativité

#### **Gérer ses émotions en tant que professionnel**

##### **Savoir exprimer les états émotionnels**

- ✓ Mise en confiance pour se préparer à la prendre la parole
- ✓ Du pourquoi au comment : Processus et posture
- ✓ Pratiques de communication non-violente pour exprimer ce qui ne va pas

#### **Accompagner les émotions de l'autre dans le conflit avec agilité et efficacité**

##### **Etre attentif aux autres pour mieux accompagner**

- ✓ Cadre sécurisant et mise en confiance
- ✓ Les fonctions de l'accompagnateur :  
Faciliter/recadrer/réguler
- ✓ Construire une vision commune

**Code :** D023

**En présentiel :**

**Durée :** 2 jour

**Prix :** 990 € HT

**Lieu :** Paris

### Liste des dates :

25 au 26 janvier  
28 au 29 mars  
03 au 04 juin  
09 au 10 septembre  
04 au 05 novembre

**En distanciel :**

**Durée :** 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

**Prix :** 810 € HT

### Liste des dates :

Mars : 08 matin, 11 matin, 12 matin  
Mai : 23 matin, 24 matin, 30 matin  
Juillet : 03 après-midi, 05 après-midi, 08 après-midi  
Octobre : 04 après-midi, 09 après-midi, 11 après-midi  
Décembre : 13 matin, 16 matin, 18 matin

**Public concerné :**

Cadre ou manager de proximité qui ont besoin de gérer les tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle

**Intervenants :**

Spécialiste en intelligence émotionnelle et en gestion conflictuelle

**Prérequis**

Aucun

**Techniques d'animation :**

Alternance de théorie et de pratique  
Exercices individuels et collectifs  
Retour d'expériences

	<i>Echanges</i> <i>Mises en situation</i> <i>Entraînements</i> <i>Etudes de cas</i>
--	--