

Gérer ses Emotions

Lien : https://maroc-performance.com/formation/gerer-ses-emotions

DURÉE	RÉFÉRENCE	CATÉGORIE
2 jours (14h)	**DP83**	**Gestion des Emotions**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Découvrir le rôle des émotions dans les relations
- Développer son ouverture émotionnelle
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

POUR QUI ?

- Manager
- Cadre
- Chef de projet
- Assistante
- Technicien
- Tout collaborateur qui souhaite enrichir ses relations professionnelles et gagner en efficacité

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic

- Mesurer son quotient émotionnel
- Reconnaître les risques et les effets d’une gestion inefficace des émotions

2 / Comprendre le fonctionnement des émotions

- Comprendre ce qu’est une émotion ? Comment naît-elle ?
- Pourquoi avons-nous des émotions ?
- Faut-il exprimer ses émotions au travail ?
- Comment se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic

3 / Gérer ses émotions

- Exprimer son ressenti émotionnel par la communication positive
- Écouter les émotions des autres avec empathie
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme
- Développer des techniques de maîtrise émotionnelle
- Capter son stress au travers du choix de ses réactions
- Faire face aux pressions
- Être affirmatif plutôt que fuir, être passif ou agresser
- Se motiver positivement par l’abandon de nos pensées négatives et irréalistes
- Traiter les situations selon les niveaux émotifs

Maroc Performance

- Utiliser les techniques de canalisation de ses états émotionnels
- Communiquer sur ses émotions pour évacuer le stress

4 / Canaliser les émotions des autres et mieux gérer les conflits au quotidien

- Reconnaitre les émotions des autres pour désamorcer une situation conflictuelle
- Éviter les manipulations et sortir des jeux de pouvoir
- Harmoniser les rapports à l’autorité
- S’entraîner à la médiation : techniques de coopération et de négociation
- Améliore ses talents de médiateur en réunion d’équipe
- Entendre le point de vue de l’autre pour rester créatif et ouvert à l’échange

5 / Dégager un plan d’action personnalisé

- Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

22 au 23 Déc. 2026	Distanciel
26 au 27 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
25 au 26 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
25 au 26 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
22 au 23 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance