



Gérer et Utiliser ses Emotions pour être plus Efficace

Lien :

<https://maroc-performance.com/formation/gerer-et-utiliser-ses-emotions-pour-etre-plus-efficace>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP86

 CATÉGORIE
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
- ✓ Pratiquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

POUR QUI ?

- ✓ Manager de proximité
- ✓ Agent de maîtrise ou technicien
- ✓ Collaborateurs
- ✓ Secrétaire et assistant(e) qui souhaite développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité dans son travail



Programme détaillé

1 / Mesurer son profil de conscience émotionnelle

- Définir le concept d'intelligence émotionnelle
- Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle
- Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic
- Reconnaître les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

2 / Comprendre le fonctionnement des émotions et d'intelligence émotionnelle

- Comprendre ce qu'est une émotion ? Comment naît-elle ?
- Pourquoi avons-nous des émotions ?
- Faut-il exprimer ses émotions au travail ?
- Connaître les différentes émotions : primaires, secondaires et arrière-plan
- Identifier les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation.
- Comment se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- Appréhender l'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

3 / Développer sa conscience émotionnelle

- Sentir, explorer ses émotions
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- L'impact des émotions non gérées

4 / Gérer ses émotions

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

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

Prochaines dates programmées

 14 au 15 Juil. 2026	 Présentiel - Casablanca
 10 au 11 Sep. 2026	 Distanciel
 10 au 11 Nov. 2026	 Distanciel

 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