

MIEUX COMPRENDRE & GÉRER SES ÉMOTIONS POUR MIEUX COLLABORER

Les émotions sont au cœur de nos décisions, de nos actions et de nos relations. Dans les situations complexes (tensions, incertitudes, changements, conflits), elles influencent nos réactions et impactent notre capacité de collaboration et donc nos performances. Les comprendre et les canaliser permet d'agir avec discernement et justesse, même sous pression. Cette formation aide les participants à développer leur intelligence émotionnelle et à adopter une posture canalisée et constructive au quotidien.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Comprendre la nature et le rôle des émotions dans leur fonctionnement personnel et professionnel
- Identifier leurs déclencheurs émotionnels et leurs réactions automatiques
- Canaliser leurs émotions pour agir avec justesse et discernement
- Accueillir et comprendre les émotions de leurs interlocuteurs
- Gérer les tensions et situations complexes avec une posture émotionnellement équilibrée

Programme de formation

1 Comprendre la mécanique émotionnelle

- Définir ce qu'est une émotion : fonction, message, utilité
- Identifier les principales émotions
- Comprendre le fonctionnement du cerveau émotionnel
- Connaître les étapes de l'intelligence émotionnelle (Goleman)
- Repérer les signaux corporels qui révèlent une émotion

2 Identifier son profil émotionnel et ses déclencheurs

- Prendre conscience de ses émotions dominantes et de ses zones de vulnérabilité
- Identifier les différents types de déclencheurs émotionnels (valeurs, attentes, drivers, blessures)
- Reconnaître ses drivers et leurs impacts sur ses réactions émotionnelles
- Comprendre les effets du stress sur la gestion émotionnelle
- Faire le lien entre ses réactions émotionnelles et sa posture professionnelle

3 Canaliser ses émotions pour agir avec justesse

- Découvrir les étapes de la régulation émotionnelle : reconnaître, accueillir, exprimer, transformer
- Apprendre à utiliser des outils simples de régulation : respiration, ancrage, recentrage, prise de recul
- Trouver des postures d'équilibre pour éviter l'excès ou le refoulement
- Apprendre à poser une parole juste : exprimer une émotion sans agressivité ni fuite

4 Comprendre et accueillir les émotions des autres

- Identifier les émotions cachées derrière certains comportements
- Adopter une posture d'écoute et d'accueil face à une émotion
- Pratiquer l'écoute active et développer son empathie sans se laisser envahir
- Les leviers de la communication apaisante : reformulation, validation, recentrage
- Savoir poser des limites sans alimenter la tension émotionnelle

Modalités



Durée

2 jours (14 heures)



Lieu

Inter : Lyon, Paris ou visio
Intra : présentiel ou visio



Tarif

Inter : 1 500 € HT
Intra : sur devis



Public cible

Tout public

Accessibilité et situation de handicap : nous adaptons nos formations à vos besoins



Prérequis

Aucun prérequis

★★★★★ 9.1/10

En 2024, nous avons organisé 309 sessions de formation qui ont accueilli un total de 2531 participants, avec un taux moyen de satisfaction de 9.1/10.

Programme de formation (suite)

5 Gérer les situations complexes et renforcer sa stabilité émotionnelle

- Identifier les principales sources de tension émotionnelle au travail : incertitude, changement, pression, conflit
- Transformer les émotions collectives : redonner du sens, restaurer la confiance
- Prendre soin de son énergie émotionnelle : identifier ses ressources et prévenir l'épuisement
- Construire son plan de progression émotionnelle personnel

Méthodologie pédagogique

- Pédagogie expérientielle : alternance d'apports concrets, de mises en pratique et de réflexions individuelles
- Mises en situation réelles : issues du quotidien managérial des participants
- Outils pratiques : directement transférables sur le terrain
- Échanges de pratiques : entre pairs pour enrichir les apprentissages

Validation des acquis

- Mises en situation avec feedback en groupe et de l'intervenant
- Auto-évaluation en début et fin de formation sur les compétences travaillées
- Réalisation d'exercices et quiz en cours de formation

Contactez-nous !



contact@kohe.fr



www.kohe.fr



Bureau de Lyon

45 Quai Rambaud, 69002 Lyon
04.78.38.68.71



Bureau de Paris

37 Rue Caumartin, 75009 Paris
01.71.19.74.06

BETTER UNDERSTANDING AND MANAGING ONE'S EMOTIONS FOR BETTER COLLABORATION

Emotions play a central role in our decisions, actions, and relationships. In complex situations involving tension, uncertainty, change, or conflict, emotions influence our reactions and impact our ability to collaborate, thereby affecting our performance. Learning to understand and manage our emotions allows us to act with discernment and accuracy, even under pressure. This training helps participants develop emotional intelligence and adopt a focused, constructive approach in their daily lives.

Educational goals

Upon completing this training, participants will be able to:

- Understand the nature and role of emotions in their personal and professional functioning
- Identify their emotional triggers and automatic reactions
- Channel their emotions to act with fairness and discernment
- Welcome and understand the emotions of those they are speaking with
- Manage tensions and complex situations with an emotionally balanced approach

Program

1 Understanding emotional mechanics

- Defining what an emotion is, including its function, message, and usefulness
- Identifying the main emotions
- Learning how the emotional brain works
- Learning about the stages of emotional intelligence (Goleman)
- Identifying body language signals that reveal emotions

2 Identifying your emotional profile and triggers

- Becoming aware of your dominant emotions and areas of vulnerability
- Identifying the different types of emotional triggers (e.g., values, expectations, drivers, and wounds)
- Recognizing your drivers and their impact on emotional reactions
- Understanding the effects of stress on emotional management
- Linking your emotional reactions with your professional stance

3 Channeling one's emotions to act appropriately

- Discovering the stages of emotional regulation: recognize, welcome, express, and transform
- Learning to use simple self-regulation tools such as breathing, grounding, refocusing, and taking a step back
- Finding balanced positions to avoid excess or repression
- Learning to speak truthfully by expressing emotion without aggression or avoidance

4 Understanding and welcoming the emotions of others

- Identifying the emotions hidden behind certain behaviors
- Cultivating an accepting and listening attitude in the face of emotion
- Practicing active listening and developing empathy without becoming overwhelmed
- Levers of soothing communication: reformulation, validation, and refocus
- Knowing how to set boundaries without fueling emotional tension

Practical details



Duration

2 days (14 hours)



Location

Inter : Lyon, Paris or via video conference

Intra : in-person or via video conference



Price

Inter : €1,500 excluding VAT

Intra : on estimate



Target audience

For all

Accessibility and disability inclusion : we adapt our training to your needs



Prerequisites

None

★★★★★★★★★ 9.1/10

In 2024, we organized 309 training sessions, welcoming a total of 2531 participants and achieving an average satisfaction rate of 9.1/10.

Program (continued)

5 Managing complex situations and strengthening emotional stability

- Identifying the main sources of emotional tension at work, such as uncertainty, change, pressure, and conflict
- Transforming collective emotions: restoring meaning and trust
- Taking care of your emotional energy: identifying your resources and preventing burnout
- Building your personal emotional development plan

Teaching methodology

- Experiential pedagogy involves alternating concrete contributions, practical applications, and individual reflections
- Real-life scenarios are drawn from participants' everyday managerial experiences
- Practical tools are directly transferable to the field
- Exchanges of practices between peers enrich learning

Skill validation

- Role-playing exercises with group and speaker feedback
- Self-assessment at the start and end of training on the skills worked on
- Completion of exercises and quizzes during training

Contact us !



contact@kohe.fr



www.kohe.fr



Lyon office

45 Quai Rambaud, 69002 Lyon
04.78.38.68.71



Paris office

37 Rue Caumartin, 75009 Paris
01.71.19.74.06