

# Les émotions au travail : développer son intelligence émotionnelle (1 jour)

Domaine d'intervention : Psychologie du travail / Qualité de vie au travail

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de:

- Comprendre ce que sont les émotions, leurs mécanismes et leurs causes
- Éclairer la manière dont chacun fait face à ses émotions et trouve ses solutions
- Apprendre à gérer ses émotions et porter un regard distancié sur les émotions des autres
- Apprendre à mieux communiquer pour gérer le relationnel et les émotions en lien
- Apprendre à gérer les conséquences sur soi des comportements émotionnels de son interlocuteur

## PUBLIC

Cette formation s'adresse aux salariés, cadres ou non cadres, quel que soit le secteur d'activité.

## PRÉREQUIS

Pas de prérequis ou expérience requise

## MÉTHODES MOBILISÉES

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation est opérationnelle et s'appuie sur des cas concrets, des témoignages et retours d'expériences d'entreprises.

La formation est interactive : échanges avec l'animateur, confrontation des expériences au sein du groupe, mises en situation, jeux de rôle, analyses de cas basées sur des cas pratiques apportés par les participants...

- Recueil auprès des participants de leurs pratiques et difficultés
- Apports théoriques sur les émotions et leurs rôles
- Exercices pratiques individuels ou en petits groupes
- Stratégies pour porter un regard différent sur les propres émotions et sur celles des autres
- Méthodes de relaxation et de gestion des émotions adaptées

### MOYENS ET OUTILS

La formation propose les modalités du présentiel avec des salles équipées dans les locaux du Cnam.

Des supports servant de guide méthodologique et pouvant être adaptés et transposés.

## INTERVENANT

Notre intervenant est un expert dans son domaine d'intervention et dans sa capacité à partager son expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

Huguette ORSERO, psychologue.

Valeria REYES MOREAU, Chargée de projet sénior, Sophrologue



### Dates

Nous consulter



### Durée

7 heures



### Lieu

Cnam, 25 boulevard Guy Mollet, Nantes

Dans l'un de [nos sites](#)  
Cnam Pays de la Loire

Ou bien dans les locaux de votre organisation si intra



### Horaires

Présentiel 9h00-12h30 et 14h00-17h30 (accueil dès 8h45)



### Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Pour vos questions spécifiques un référent Cnam est dédié à l'accompagnement : [handi@cnam-paysdelaloire.fr](mailto:handi@cnam-paysdelaloire.fr) (mention à conserver)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Lors de la formation, les acquis du participant seront évalués au regard des objectifs (jeux de rôle, questionnaires)
- La formation fait l'objet d'une auto-évaluation, d'un positionnement à l'entrée et à la sortie (questionnaire)
- Une évaluation satisfaction est proposée auprès de chaque stagiaire.
- Une attestation de formation sera remise à chaque participant.
- Dispositif non certifiant

## PROGRAMME

### CONTENU DE LA FORMATION

- **Identifier ce que sont les émotions, leurs mécanismes et leurs causes :**
  - Connaître les différents types d'émotions ainsi que leurs intérêts au niveau individuel et social
  - Identifier ses propres émotions et modes de fonctionnements induisant l'exacerbation ou la dilution de l'émotion
- **Identifier ses propres mécanismes et ressources face aux émotions**
  - Identifier les facteurs personnels et professionnels sources d'émotion ainsi les mécanismes mentaux et les stratégies en jeux
  - Identifier ses propres ressources dans la gestion des émotions
- **Apprendre à gérer ses émotions**
  - Connaître des outils pratiques et des techniques permettant la gestion des émotions
  - Savoir identifier les mécanismes émotionnels en jeux dans les situations relationnelles (personnelles ou professionnelles) source d'émotion
  - Apprendre à porter un regard distancié sur ses émotions et celles de l'autre
  - Savoir communiquer en tenant compte de ses propres émotions et de celles de l'autre

### Délai d'accès

Jusqu'à 48h avant le début de la formation et en fonction des places restantes et d'un minimum d'inscrits.

### Tarifs

Nous consulter

Nombre de stagiaire maximum 12 par formation

Conditions générales de vente sur le lien [suivant](#)

### Contact

Pôle Travail et Développement  
02 40 16 10 79

Conseiller entreprise :  
[Lien « nos contacts entreprises »](#)

[poletravailtdeveloppement@cnam-paysdelaloire.fr](mailto:poletravailtdeveloppement@cnam-paysdelaloire.fr)

### Pour aller plus loin

- Risques psychosociaux et télétravail (1 jour)
- Gestion du stress (2 jours)
- Gestion de conflits (2 jours)
- Favoriser la qualité de vie au travail à travers de outils de sophrologie (1 jour)
- Risques psychosociaux pour CSE (2 jours)

### Points forts de la formation

- Formation assurée par un professionnel
- Modalités pédagogiques actives et participatives

### Taux de satisfaction

Ce programme n'a pas encore bénéficié d'évaluation.