

## Formation : Naviguez avec vos émotions : améliorez vos interactions et votre productivité

Référente pédagogique, administrative et handicap : Anna Goudez

### Objectifs

- ↪ Développer une **observation fine** de ses émotions et de celles des autres pour fluidifier les interactions professionnelles
- ↪ **Analyser** les mécanismes et les situations déclenchant des émotions pour mieux anticiper leurs impacts et ajuster ses réactions.
- ↪ **Appliquer des techniques concrètes et variées de régulation émotionnelles au travail** pour préserver sa sérénité durablement.

### Programme

#### Semaine 1 : Comprendre ses émotions

Enrichir son vocabulaire émotionnel et détecter les indices émotionnels chez soi et ses interlocuteurs  
Exercices pratiques

#### Semaine 2 : Réguler ses émotions

Découvrir des techniques variées et expérimenter des outils adaptés à ses besoins et aux situations professionnelles

#### Semaine 3 : Mettre en pratique

Appliquer les techniques dans les situations réelles et partager ses retours pour identifier ce qui fonctionne le mieux pour soi-même.

#### Semaine 4 : Consolider ses acquis

Élaborer un plan d'action pour garantir un ancrage durable des pratiques et célébrer ses progrès.

### Suivi et évaluation

**A l'entrée** un test de positionnement pour faire le point et ajuster les objectifs, tout le long : 1 livret individuel de suivi d'acquisition des compétences & d'atteinte des objectifs + 1 auto-évaluation /semaine pour suivre les progrès et à la fin un test de connaissance.

**Suivi** en classes virtuelles et des activités e-learning avec un soutien par téléphone / sms / whatsapp.

**A l'issue** de la formation, remise du certificat de réalisation et une attestation de réussite pour les stagiaires ayant obtenu un résultat supérieur à 70% au test de connaissance final.

**2 rdv** téléphoniques de **suivi post-formation sur 1 mois** pour répondre aux questions et d'encourager : à 15 jours et à 1 mois.

### Modalités et méthodes pédagogiques

**En individuel** ou **en groupe** de 3 à 8 participants, 100% à distance et **collaboratif** : classes virtuelles, vidéos, quiz, exercices pratiques, apprentissage entre pairs, travaux autoréflexifs, 1 livret de suivi individuel d'acquisition des compétences et d'atteinte des objectifs + soutien par mail, Whatsapp et téléphone.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, parlons-en.

### Durée

4 semaines avec par semaine : 2h de classe virtuelle et 2h d'e-learning et de pratique.  
Volume horaire total : 16h

### Sessions inter-entreprises :

Dates disponibles sur  
[www.co-ivolution.fr](http://www.co-ivolution.fr)

### Tarif (ttc)

Exonération de TVA, art.261-4-4°a du CGI

Inter-entreprises : 590 € /stagiaire

Intra et individuel : sur devis

### Matériel requis

1 support numérique et connexion internet opérationnels : pour les activités sur la plateforme pédagogique + Caméra, micro et audio pour la participation aux classes virtuelles

**Public visé** : Tout public

**Prérequis** : Aucun