

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

Maroc Performance

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 ?
- Connaitre 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

Maroc Performance

- 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

16 au 17 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 16 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 16 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
12 au 13 Août 2027	Présentiel - Casablanca
12 au 13 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance

Réservation & Renseignements

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

Document généré le 18/11/2026 — Réf : DP86
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance