

Gérer les Emotions et les Conflits

Lien : https://maroc-performance.com/formation/gerer-les-emotions-et-les-conflits

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP105

CATÉGORIE
Gestion des Conflits

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Renforcer son équilibre émotionnel
- Savoir gérer des émotions difficiles
- Mieux gérer les tensions et les conflits
- Enrichir vos relations par des émotions positives

POUR QUI ?

- Cadre ou manager de proximité qui ont besoin de gérer les tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle



Programme détaillé

1 / Porter un regard neuf sur les émotions

- Comprendre les liens entre émotions, stress, conflit et confiance en soi
- Découvrir le rôle du cerveau
- Identifier les émotions
- Reconnaître le rôle des émotions

2 / Développer son équilibre émotionnel

- Développer sa conscience émotionnelle
- Vivre les émotions
- Gérer les réactions émotionnelles incohérentes
- Développer la confiance en soi

3 / Utiliser les émotions pour construire la confiance

- Comprendre les bénéfices de la confiance
- Penser positif
- Respecter l’autre et son émotion
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel

4 / Résoudre les situations conflictuelles

- S’approprier une méthodologie de résolution de conflit
- Savoir faire face
- Mettre en place des comportements préventifs du conflit

Maroc Performance

5 / Développer sa capacité à se maîtriser

- Apprendre à se maîtriser
- Gérer sa colère

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

10 au 11 Déc. 2026	Distanciel
07 au 08 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
09 au 10 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 07 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 07 Juil. 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

Maroc Performance — Tous droits réservés