Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1804751F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : **SMART ET COM FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- Développer son ouverture émotionnelle
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

Programme

1- Mieux se connaître par rapport aux émotions
2- Comprendre le fonctionnement des émotions
3- Développer sa conscience émotionnelle
4- Gérer ses émotions

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée
Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2208978S	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	10/02/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #1804751F