Savoir gérer les émotions et comprendre les conflits pour mieux les gérer

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1804754F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : **SMART ET COM FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables
- Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres
- Renforcer votre équilibre émotion
- Mieux gérer les tensions et les conflits

Programme

- Porter un regard neuf sur les émotions
- Développer son équilibre émotionnel
- Utiliser les émotions pour construire la confiance
- Résoudre les situations conflictuelles
- Développer sa capacité à se maîtriser

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2210115S	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	10/02/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #1804754F