# Gérer ses émotions pour mieux communiquer

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2001447F — Mise à jour : 9 février 2026

Organisme responsable : **CCI Finistère - ELO les langues**

## Présentation de la formation

### Objectifs

Mieux connaître et mieux comprendre les émotions et comment les apprivoiser. Retrouver plus de sérénité au quotidien. Augmenter son efficacité personnelle et professionnelle

**Objectifs pédagogiques :** A l'issue de la formation, vous serez capable de : Identifier le message de vos émotions, prendre conscience de vos besoins, élaborer les actions adaptées pour retrouver votre équilibre personnel. Développer votre capacité à vous affirmer, construire des relations riches et respectueuses, prendre du recul et renforcer les émotions positives.

### Programme

Comprendre les émotions et le phénomène du stress - Différence entre émotions et stress - A quoi servent les émotions ? Qu'est-ce que le stress ? Mesurer et évaluer son niveau de stress - Comprendre comment les émotions et le stress prennent le pouvoir et influent sur notre santé - Maîtriser et mieux utiliser ses propres émotions - Reconnaître ses émotions et savoir les nommer - Connaître l'échelle émotionnelle et les différentes façons de gérer ses émotions - Savoir faire face à la colère - Surmonter la peur du changement - Savoir gérer les déceptions - Adopter une méthode et des outils pour améliorer son efficacité - Savoir se relaxer - S'adapter aux contraintes pour éviter la fatigue, les tensions, le stress - Prendre du recul face aux événements - Mieux s'organiser et gérer son temps - Développer plus de sérénité dans la communication avec les autres - Mieux se connaître dans la relation aux autres - Pratiquer l'affirmation de soi - Recevoir et exprimer une critique de façon constructive - Savoir faire face aux personnalités difficiles - Vivre positivement des tensions relationnelles.

## Certifications préparées et métiers visés

| Niveau d'entrée | Niveau de sortie |
|---|---|
| **Sans niveau spécifique** | **Sans niveau spécifique** |

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité | Lieu | Du | Au |
|---|---|---|---|---|
| 2205182S | Présentiel | Le Relecq-Kerhuon | 19/11/2026 | 20/11/2026 |

Source : GREF Bretagne #2001447F