Gérer ses émotions pour mieux communiquer

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25189749F — Mise à jour : 28 novembre 2025

Organisme responsable : **CCI35 - Faculté des métiers - Campus de Lorient**

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.
A l'issue de la formation, vous serez capable d'identifier le message de vos émotions, prendre conscience de vos besoins, élaborer les actions adaptées pour retrouver votre équilibre personnel et de 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
2139168S	Présentiel	Lorient	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #25189749F