Gérer ses émotions et prévenir les conflits

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26217291F — Mise à jour : 26 octobre 2026

Organisme responsable : **EVOCIME Formations Comportementales Lorient**

Présentation de la formation

Objectifs

Apprendre à mieux se connaitre pour mieux gérer ses émotions , et limiter les situations conflictuelles.

À l'issue du parcours, les participants seront capables de :

- Comprendre le rôle des émotions dans les interactions professionnelles
- Identifier ses émotions en situation de tension
- Apprendre les techniques de régulation émotionnelle
- Prévenir les conflits en adaptant sa communication et sa posture

Programme

Jour 1 : Comprendre et réguler ses émotions

- Identifier ses émotions
- Comprendre le rôle des émotions
- Repérer ses émotions automatiques
- Techniques de régulation émotionnelle
- Développer son intellligence émotionnelle

Jour 2 : Prévenir et gérer les conflits

- Comprendre les mécanismes du conflit
- Identifier les signaux faibles
- Adopter une communication assertive
- Gérer une situation conflictuelle
- Désamorcer et résoudre un conflit

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
2358766S	Présentiel	Lorient	12/11/2026	13/11/2026
2358851S	Présentiel	Cesson-Sévigné	12/11/2026	13/11/2026
2358885S	Présentiel	Lorient	02/02/2027	03/02/2027
2358900S	Présentiel	Cesson-Sévigné	02/02/2027	03/02/2027

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2421084S	Présentiel	Lorient	03/06/2027	04/06/2027
2421085S	Présentiel	Cesson-Sévigné	03/06/2027	04/06/2027

Source : GREF Bretagne #26217291F