

## Gérer ses émotions

MCCO150 - Durée : 2 jours

### OBJECTIFS :

- Identifier les émotions, à comprendre leur utilité et leur fonctionnement
- Exprimer les émotions et les maîtriser dans les situations émotionnellement chargées
- Faire face aux comportements des autres et aux situations relationnelles difficiles

### PUBLIC :

Tout public souhaitant mieux comprendre, mieux maîtriser les émotions

### PROGRAMME :

- Emotions de base et processus émotionnel
- Impact des émotions sur les relations et les performances
- Repérage des émotions dominantes et des comportements induits
- Communication authentique : savoir exprimer ses émotions
- Affirmation de soi : formuler refus, demande, critique sereinement
- Gestion des émotions des interlocuteurs
- Circuit des émotions, les émotions vraies et les émotions « rackets »
- Gestion de l'impulsivité, l'hyperémotivité, l'agressivité de son interlocuteur

