

# GESTION DES RISQUES EMOTIONNELS

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET COMPETENCES VISES :

Comprendre la dynamique personnelle et interpersonnelles en jeu dans les séquences émotionnelles repérables en situation professionnelle - Ajuster ses réponses émotionnelles et comportementales de manière à s'adapter et prévenir des situations de stress, d'inconfort émotionnel et de conflits

**PUBLIC :** Tout public

**PRÉREQUIS :** Aucun prérequis

**DURÉE :** 14 heures

## SUIVI DE L'ACTION ET APPRECIATION DES RESULTATS :

- Feuille d'émargement
- Fiche d'évaluation de formation



**FORMATIC**  
Former vers le succès

## MODALITES D'ÉVALUATION :

- Auto positionnement avant ou en début de formation
- Evaluation continue tout au long de la formation
- Evaluation finale du transfert des acquis pour valider la mise en œuvre en situation de travail par test ou mise en situation

[www.formatic.net](http://www.formatic.net)  
FORMATIC, une société du Groupe PSB

## PROGRAMME

### Analyse des pratiques/Positionnement/Compréhension des situations emblématiques ou qui ne vont pas de soi

- En quoi vos émotions vous gênent –elles et vous aident-elles dans votre travail ? En quoi vos émotions vous aident-elles et vous gênent-elles dans vos relations ?
- La notion de quotient émotionnelle : définitions des composantes :fiche outil définition des composantes. Calculer votre coefficient émotionnel. Vos atouts et limites compte tenu des situations emblématiques
- Apports ciblés définitions des concepts clés pour qualifier/sur mettre des mots les situations.
  - Concepts clés : émotions et risques.
  - Identifier les différentes émotions et comprendre leurs fonctions
  - Les différentes émotions et leurs fonctions adaptatives
  - Les mécanismes émotionnels principaux
  - L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

### Agir et s'approprier des outils et méthodes

- L'intelligence émotionnelle :
  - Notion de style personnel qu'il s'agit d'adapter pas de changer. « Du pilotage automatique au moi conscient »
  - Changer et enrichissement de son « pilotage automatique » : se connaître soi-même et être capable de faire le lien avec les situations pour lesquels on a un intérêt à s'adapter
- Soi et le rapport aux autres. Quels constats, quels objectifs de progression, comment ?
  - Les attitudes et les postures inter relationnelles.
  - Structuration du temps
  - Notion de contrat relationnel
  - Le cycle de Kubler Ross
  - La typologie Jungienne et les types de stress
- Repérer, prévenir et gérer les pièges émotionnels
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels et ajuster ses comportements compte tenu des enjeux de la situation
- Entraînement : Développer sa capacité à gérer les situations professionnelles sensibles

### **Jeux de rôles divers (en lien avec la situation), apports de situations, Grille d'analyse et modèles d'actions**

***A l'issue de la formation chaque participant formalisera un plan d'action personnel visant à développer ou consolider ses capacités à mieux comprendre et gérer les situations sensibles à fort enjeu émotionnel.***

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Méthode pédagogique basée sur des échanges d'expériences, des mises en situation et des exercices pratiques novateurs, élaborés par nos équipes (corrigés et fiches techniques laissés aux participants)
- Individualisation, personnalisation et adaptation au niveau et au besoin de chaque apprenant
- Vidéo projecteur, vidéo, APN, PC individuel. Fourniture d'une documentation numérique complète
- Formateurs expérimentés dans leurs domaines (joignables avant et après la formation)