

Programme de Formation : Gestion des émotions

1. Présentation

Cette formation permet aux participants de mieux comprendre leurs émotions, de les gérer efficacement et de développer un meilleur équilibre personnel et professionnel.

2. Objectif général

Développer l'intelligence émotionnelle afin d'améliorer le bien-être et les relations avec les autres.

3. Objectifs spécifiques

- Comprendre le fonctionnement des émotions.**
- Identifier ses réactions émotionnelles.**
- Développer des stratégies de gestion émotionnelle.**
- Renforcer l'équilibre personnel.**

4. Modules

- Comprendre ses émotions**
- Identifier ses réactions émotionnelles**
- Développer sa maîtrise émotionnelle**
- Construire son équilibre émotionnel**

Programme de Formation : Gestion des émotions

5. Méthodes pédagogiques

Approche participative, exercices pratiques, jeux de rôle, PNL, études de cas.

6. Public cible

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion émotionnelle.

7. Acquis

Meilleure gestion émotionnelle, confiance en soi, intelligence émotionnelle et relations positives.