

# Gestion des émotions

---

## Public

Tous publics.

---

## Prérequis

Aucun.

---

## Objectifs opérationnels

Acquérir des connaissances et principes de base de l'intelligence émotionnelle.  
Comprendre le rôle des émotions et les enjeux de l'éducation émotionnelle.  
Gérer ses propres émotions.  
Accueillir et accompagner les émotions des autres.

---

## Programme (adaptable en fonction de vos besoins)

### Présentation de l'intelligence émotionnelle

- L'éclairage de la recherche et des études en neurosciences.
- La définition de l'intelligence émotionnelle.

### Les émotions

- Classifier les différentes émotions.
- Le lien entre les émotions et le corps.
- Explorer ses émotions.
- Savoir exprimer ses émotions pour mieux se faire comprendre.
- Les enjeux de l'éducation émotionnelle.

### Boîte à outils

- Développer et affiner son empathie.
  - Outils pour maîtriser ses émotions.
  - Outils d'éducation émotionnelle.
- 

## Méthodes et modalités pédagogiques

En présentiel.  
Recueil des attentes.  
Tour de table.  
Echanges avec le groupe.  
Vidéos.

---

## Modalités et délai d'accès

**Modalités et délai d'accès à la formation** : ces informations sont transmises aux apprenants par l'employeur en amont de la formation.

**Délai de mise en place de la formation** : 10 jours minimum à partir de la planification des dates.

---

## INTRA/Sur-Mesure

**Durée :** 2 jours (14 heures)

### Intra

**Lieu :** dans votre structure

**Dates et coût :** nous contacter.

### Sur-mesure

Ce programme ne correspond pas parfaitement à votre besoin ? Contactez notre équipe pédagogique dont la spécialité est la conception de solutions de formation sur-mesure.

### Animation

Formateur, diplômé en médiation.

### Nombre de participants

Min : 3 | Max. : 12

### Modalités d'évaluation

Autoévaluation de l'atteinte des objectifs en début et en fin de formation.

Evaluation de satisfaction.

---

## Votre contact

**Pôle Formation Continue, Conseil et VAE**

Hélène TESSON

02 47 62 33 36

[formation.continue@its-tours.com](mailto:formation.continue@its-tours.com)

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, vous pouvez adresser vos questions à l'adresse : [referent.handicap@its-tours.com](mailto:referent.handicap@its-tours.com)

N° de Déclaration d'Activité : 24 37 00082 37

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Mise à jour du 16/10/23 v2