

**✓ Objectifs de la formation**

Identifier, comprendre et accepter ses émotions  
Développer son assertivité pour faciliter sa communication  
Apprendre à gérer ses émotions en situation de stress et de conflit  
Utiliser ses émotions pour être plus efficace

**14**  
Heures**Sur devis****Programme****✓ Public et prérequis**

Tout public

**✓ Prérequis pédagogiques**

Aucun

**✓ Atouts de la formation**

Petit groupe de 4 à 12 personnes  
Formatrice certifiée et spécialisée

**✓ Moyens pédagogiques,  
Techniques et encadrement**

Face à face avec un formateur  
Mises en situation répétées

**✓ Suivi et évaluation**

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Découvrir l'intelligence émotionnelle  
Développer son assertivité : se respecter tout en respectant l'autre  
Analyser ses émotions pour mieux les apprivoiser  
Gérer ses émotions en situation de stress ou de conflit

**Démarche pédagogique**

Colère, joie, frustration, plaisir, peur... force.  
venez exploiter toute la richesse de vos émotions !  
Découvrez comment les maîtriser et les canaliser pour en faire une véritable

Cette formation s'appuie sur les outils de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), de la Communication Non Violente (CNV) pour une approche positive, ludique et créative, et favoriser les échanges entre les participants.