



Développons  
vos Richesses Humaines

# Gérer ses émotions et communiquer efficacement

***Nous sommes tous confrontés à nos propres émotions ainsi qu'à celles de nos interlocuteurs, qui influencent directement la qualité de notre communication et de nos relations professionnelles.***

***Cette formation vous permet d'identifier, comprendre et réguler les émotions, tout en développant des outils concrets pour renforcer une communication interpersonnelle claire, constructive et adaptée aux situations du quotidien.***

## OBJECTIFS

- Décoder ses émotions
- Réussir dans sa communication au quotidien
- Adapter son mode de communication

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Identifier les mécanismes de l'émotion,
- Prendre conscience de ses émotions et de celles de ses collègues
- S'entraîner à oser dire et oser recevoir
- Utiliser l'outils de communication assertive/ positive
- Adapter sa communication à ses relations professionnelle

*Notre programme pourra être personnalisé à partir des demandesspécifiques du client et/ou du diagnostic pré-formation établiauprès des participants.*

## MOYENS PEDAGOGIQUES



COURS PRESENTIELS



JEUX DE ROLE



EXERCICES & MISE EN APPLICATION



METHODE COLLABORATIVE



INTELLIGENCE COLLECTIVE CO-CONSTRUCTION

## MODALITES D'EVALUATION

- Mises en situation
- Questionnaires d'évaluation
- Evaluation à chaud à l'issue de l'action de formation
- Evaluation à froid 6 mois après l'action de formation

## PUBLIC CONCERNE

Tout public

## PREREQUIS

Aucun

## MODE D'INTERVENTION

Formation en présentiel ou en classe à distance

Intra-entreprise, ou sur mesure.

12 participants maximum

## DELAI D'ACCES

15 jours à 3 mois suivant la demande d'intervention

## DUREE

7 heures en présentiel

2 x 3.5 heures en distanciel

## TARIF

À partir de 1200 € HT pour l'action de formation

## NOS INTERVENANTS

Consultants experts en management et en Ressources Humaines.

## ACCES HANDICAPES

Ce parcours est accessible aux personnes handicapées. Notre prestation s'adapte à vos besoins

## CONTACT



06 85 43 95 06



contact@mycorh.com

Mise à jour 27/02/2026