FICHE TECHNIQUE DE FORMATION

Formation – Faire de ses émotions des alliées

Dernière màj 26/11/2025

Faire de ses émotions des alliées

Taux de satisfaction : 10/10 – Taux d'abandon : 0%

Taux de réussite au regard de l'atteinte des aptitudes et compétences attendus : 100 %

Conditions de la formation

- **Durée** : 0.5 jour
- **Format** : présentiel
- **Effectif du groupe** : jusqu'à 12 personnes
- **Prix** : à partir de 1500 € HT / jour soit à partir de 750 € HT la demi-journée
- **Délai d'accès** : 1 à 2 mois après la signature du devis

Introduction de la formation

Parce que nos émotions ne sont pas nos ennemies mais des signaux précieux, cet atelier offre des clés simples pour mieux les comprendre, les accueillir et en faire de véritables alliées au quotidien.

Public concerné

Cette formation s'adresse à tout public, du secteur privé ou public, en activité professionnelle de préférence, souhaitant se questionner sur ses capacités et connaissances de la communication constructive et assertive.

AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE, cependant, un questionnaire de positionnement des attentes, compétences et aptitudes à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la formation sera systématiquement proposé aux stagiaires.

Objectifs pédagogiques et aptitudes

A l'issue du programme, les participants seront en mesure de :

1. Comprendre ce qu'est une émotion et distinguer émotion / sentiment.
2. Identifier les émotions universelles et leurs déclencheurs courants.

3. Reconnaître ses propres émotions, leurs manifestations et leurs besoins associés.
4. Accueillir une émotion sans la réprimer, en comprenant son rôle de signal.
5. Exprimer une émotion de manière constructive, pour faciliter les échanges et éviter l'escalade.
6. Transformer une émotion en ressource permettant une action adaptée plutôt qu'une réaction automatique.

Contenu de la formation

Temps clé	Objectifs	Contenus principaux et compétences à l'issue	Outils	Modalités
Accueil et introduction	Accueillir les participants, présenter le formateur et énoncer le déroulé de la formation	• Présentation du formateur • Programme et déroulé de la formation • Recueil des attentes	Support Brainstorming	Présentiel
1. Comprendre ce qu'est une émotion?	- Définir une émotion - Identifier les émotions universelles - Distinguer émotion / sentiment	Contenus : • Définition de l'émotion • 4 émotions universelles : joie, colère, tristesse, peur • Autres émotions (dégoût, surprise, mépris) • Différence émotion vs sentiment (durée, origine, physiologie) Compétences : • Connaître le rôle d'une émotion • Comprendre les mécanismes physiologiques et cognitifs	Supports visuels, questions ouvertes, exemples concrets	Présentiel
2. Apprendre à identifier une émotion	- Être ouvert à ses émotions - Savoir les nommer	Contenus • Clé n°1 : accepter l'émotion • Clé n°2 : la nommer • Astuces : valence agréable/désagréable, cause	Cartographie émotions, liste de déclencheurs,	Présentiel

	- Identifier leurs signes physiques et déclencheurs	• Signes physiques : colère, tristesse, joie, peur, dégoût, surprise, mépris • Déclencheurs types selon l'émotion Compétences : • Auto-perception émotionnelle • Capacité de mise en mots	temps individuel	
3. Transformer une émotion en ressource, en alliée	- Accueillir l'émotion plutôt que la réprimer - Comprendre son message - Exprimer l'émotion de façon constructive	Contenus : • Rôle de l'émotion : signal / information • Danger de la répression émotionnelle • Expression constructive selon l'émotion : colère, peur, tristesse • Recentrage sur le besoin derrière l'émotion Compétences : • Régulation émotionnelle • Communication constructive liée à l'émotion	Grilles d'expression émotionnelle, exemples de formulation, exercice réflexif	Présentiel
4. Identifier une bonne pratique et pérenniser	- Choisir une action simple à mettre en place - Intégrer une habitude émotionnelle positive	Contenus : • Synthèse des clés vues • Choix d'une bonne pratique personnelle • Lien entre compréhension, accueil et expression Compétences : • Auto-régulation • Engagement personnel	Auto-engagement, partage volontaire	

Moyens pédagogiques

Le module s'appuie sur une pédagogie active et participative reposant sur :

1. Apports théoriques accessibles et vulgarisés

- Définition de l'émotion
- Émotions universelles
- Distinction émotion / sentiment
- Déclencheurs émotionnels

2. Activités participatives et introspectives
   - Sondage d'auto-positionnement
   - Questions ouvertes
   - Temps individuel de réflexion
   - Partages d'expérience
3. Outils concrets et immédiatement utilisables
   - Grille de repérage des signes physiques
   - Techniques d'identification des émotions
   - Formulations émotionnelles constructives
4. Approche expérientielle
   - Alternance théorie / pratique
   - Mise en mots d'exemples personnels
   - Micro-exercices d'identification émotionnelle
5. Pédagogie bienveillante
   - Cadre de non-jugement
   - Sécurisation du groupe
   - Participation active et volontaire

Moyens techniques

Cette formation est réalisée en présentiel devant les stagiaires. Elle nécessite un vidéoprojecteur et un écran, un paperboard et des feutres et une salle assez grande pour 12 personnes.

Évaluation des acquis

Les acquis de la formation sont évalués par des mises en situation pratiques au sein de l'organisme (entreprise ou service public). Les acquis de la formation seront également évalués par un questionnaire de validation des acquis systématiquement envoyé aux stagiaires en sortie de formation.

Accessibilité

En cas de signalement d'une personne en situation de handicap, l'entreprise et la personne sont orientés vers notre référente handicap.
Contact de la référente handicap : Candice WOJAK (06 78 005 03 84 / c.wojak@relyance.fr).
Elle a suivi la formation "Référent Handicap" le 07/02/2024 avec l'organisme TH Conseil.
Notre référente handicap, selon le type de handicap, s'orientera vers l'interlocuteur de l'organisme concerné afin d'adapter les conditions d'accueil et les accès en termes de locaux, et d'adaptation des moyens de la prestation.
En cas d'exécution dans les locaux de l'entreprise demandeuse, les conditions d'accès applicables sont celles de l'entreprise, au même titre que son règlement intérieur.