

# LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN ENTREPRISE : LES ÉMOTIONS

PRÉSENTIEL DISTANCIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les émotions

Identifier ses émotions et celles des autres afin d'adapter sa communication et de réduire les conflits

Apprendre à réguler ses émotions

Apprendre à adapter sa posture et son discours en fonction du style émotionnel de nos interlocuteurs



## LE DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

### Qu'est-ce qu'une émotion ?

Définition des émotions

Les émotions primaires

Les déclencheurs et les besoins

La valence et l'intensité des émotions

### Les processus personnels, relationnels et culturels des émotions

Les différentes composantes individuelles des émotions

Relations sociales, partage et rôles sociaux

Les différences entre les cultures

### La régulation des émotions

Définition de la régulation émotionnelle

Identifier et accepter ses émotions

Les stratégies de régulation des émotions

### Les six dimensions du « style émotionnel »

Définition des différentes dimensions

Identification de son style émotionnel

### Mieux se comprendre et mieux comprendre les autres

Mieux se comprendre

Mieux comprendre les autres

Adapter ses attentes et ses comportements en fonction du style émotionnel des autres

TARIF  
INTRA-ENTREPRISE

à partir de 1500€ HT

inclus la réunion de cadrage  
des objectifs pédagogiques

TARIF  
INTER-ENTREPRISE

à partir de 550€ HT  
par collaborateur  
(3 inscrits min)

inclus la réunion de cadrage  
des objectifs pédagogiques



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 participants max. en présentiel  
Nous consulter en distanciel

### DURÉE

1 journée (7h)\*

\* Un format personnalisable est possible selon vos besoins  
(les objectifs seront alors adaptés).



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active  
Jeux de rôles

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public / Managers / Dirigeants

### INTERVENANT

Psychologue ou formateur expert en santé au travail



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à  
contact@previa.fr  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de  
votre inscription.

## ATOUS

- Formation participative
- Les connaissances acquises sont transférables à toutes les situations de la vie quotidienne