L’AKADÉMIE DU DIGITAL · PROGRAMME DE FORMATION Certification Qualiopi en cours de préparation

Le sens des Émotions

FOR-CMR-M4-A · Communication Relationnelle

Comprendre ses émotions et celles des autres pour les réguler et en faire des alliées de la relation

DURÉE
14 heures — 2 modules de 7h (théorie et atelier)

TARIF
Sur devis

PUBLIC
Entreprises & particuliers

DÉLAI D’ACCÈS
Accès sous 2 jours ouvrés après validation du besoin et des prérequis.

Formation animée en co-intervention, établie sur devis. Tarif calculé sur la base de 70 € HT/h (module de 14 h) ; indicatif et négociable selon le volume, le format et le contexte.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle et la fonction des émotions de base
- Identifier et nommer précisément ses émotions et leurs déclencheurs
- Utiliser des techniques simples de régulation émotionnelle
- Reconnaître les émotions d’autrui et y répondre de façon adaptée
- Intégrer l’intelligence émotionnelle dans ses échanges professionnels

Public concerné

- Salariés, managers et équipes souhaitant améliorer leurs relations professionnelles
- Particuliers, indépendants et porteurs de projet
- Étudiants et apprenants d’écoles et de centres de formation

Prérequis

- Aucun prérequis technique ni diplôme particulier.
- Être disposé à participer à des mises en situation et à des échanges en groupe dans un cadre bienveillant.

Programme

THÉORIE Module Théorique — Le sens des Émotions

Le module présente les émotions de base, leur fonction et leurs manifestations, la différence entre émotion, sentiment et humeur, les déclencheurs (besoins, valeurs, souvenirs), les composantes de l'intelligence émotionnelle et plusieurs techniques de régulation (respiration, recul, reformulation, ancrage).

Objectif : comprendre le rôle des émotions et connaître des techniques pour les réguler.

- Émotions de base, fonctions et déclencheurs.
- Composantes de l'intelligence émotionnelle.
- Techniques de régulation simples.

Évaluation : Quiz et analyse d'une situation émotionnellement chargée.

Accueil & cadrage	15 min	Présenter le programme, les objectifs et le déroulé ; recueillir les attentes. Présentation orale, tour de table.	
À quoi servent les émotions	2h05	Émotions de base, fonction, manifestations ; émotion, sentiment, humeur. Exposé interactif, exemples concrets, échanges avec le groupe.	Questions orales ; mini-quiz.
Déclencheurs et intelligence émotionnelle	2h05	Besoins, valeurs, souvenirs ; conscience de soi, régulation, empathie. Exposé interactif, exemples concrets, échanges avec le groupe.	Questions orales ; mini-quiz.
Réguler et répondre	2h05	Respiration, recul, ancrage, reformulation ; répondre à l'émotion d'autrui. Exposé interactif, exemples concrets, échanges avec le groupe.	Questions orales ; mini-quiz.
Synthèse & évaluation	30 min	Reprendre les points clés et évaluer les acquis du module. Récapitulatif collectif, retour des participants.	Quiz de fin de module (réussite ? 60 %).

ATELIER **Atelier Pratique — Le sens des Émotions**

Les participants construisent leur « carte émotionnelle », s'entraînent à nommer finement ce qu'ils ressentent, expérimentent plusieurs techniques de régulation, puis les appliquent à des scènes professionnelles : annonce difficile, critique reçue, conflit d'équipe.

Objectif : construire sa carte émotionnelle et choisir une technique de régulation adaptée à chaque situation.

- Carte émotionnelle personnelle.
- Entraînement à nommer précisément ses émotions.
- Application des techniques à des scènes professionnelles.

Évaluation : Mise en situation et bilan écrit du choix de technique.

Lancement de l'atelier	15 min	Présenter les consignes, le cadre de confidentialité et la répartition en binômes ou sous-groupes. Présentation orale, constitution des groupes.	
Ma carte émotionnelle	2h05	Repérer ses émotions fréquentes, leurs signaux corporels et leurs déclencheurs. Mises en situation en binômes et sous-groupes, jeux de rôle, débriefing collectif.	Observation de l'intervenante ; auto-évaluation guidée.
Expérimenter la régulation	2h05	Respiration, recul, ancrage : essais, comparaison, choix personnel. Mises en situation en binômes et sous-groupes, jeux de rôle, débriefing collectif.	Observation de l'intervenante ; auto-évaluation guidée.
Scènes professionnelles	2h00	Annonce difficile, critique reçue, conflit d'équipe : jeux de rôle et débriefing. Mises en situation en binômes et sous-groupes, jeux de rôle, débriefing collectif.	Observation de l'intervenante ; auto-évaluation guidée.
Restitution & bilan	25 min	Restituer ses productions, tirer les enseignements et formuler un plan d'action personnel. Restitution orale, retour collectif, plan d'action écrit.	Plan d'action écrit et échange avec l'intervenante.
Enquête de satisfaction	10 min	Recueillir la satisfaction à chaud. Questionnaire de satisfaction.	Enquête de satisfaction.

Modalités et moyens pédagogiques

Formation en présentiel dans nos locaux ou dans vos locaux, en groupe restreint. Alternance d'apports théoriques, d'ateliers pratiques et de mises en situation.

Matériel requis :

Aucun matériel informatique particulier ; salle permettant le travail en sous-groupes

Modalités d’évaluation

Évaluation des acquis en cours et en fin de formation, attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire.

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous avant l’inscription pour étudier les aménagements nécessaires.

Financement

Devis ou convention de formation sur demande. La certification Qualiopi est en cours de préparation : l’éligibilité aux financements OPCO sera ouverte après son obtention.

Audit de certification prévu au T1 2027. Aucune éligibilité OPCO avant l’obtention.

Formateur(s)

Claire Marguerie — Formatrice — psychologie cognitive, communication et PNL