



### CONTEXTE

Les émotions réagissent de manière innée, impulsive influençant nos réponses à l'environnement qui nous entoure.

Elles agissent en tant qu'éléments déclencheurs, orchestrant notre adaptation, qu'elles jaillissent d'éléments concrets du monde extérieur, ou surgissent des recoins internes de nos pensées (souvenirs, préoccupations, anticipations...).

Nourrissez votre compréhension émotionnelle grâce à cette formation

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Savoir agir et réagir face aux émotions
- Transformer les freins émotionnels en facteurs de réussite

### QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant comprendre le mécanisme des émotions afin de mieux les gérer et gagner en efficacité dans sa vie professionnelle.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

1 jour (7 heures)

### NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

### PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

### FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)



### PROGRAMME

- Introduction
  - Les émotions
  - Exercice
  - Les différentes émotions
  - Pourquoi s'intéresser aux émotions
- Connaître les bases des émotions
  - Qu'est-ce qu'une émotion ?
  - Exercice
  - Les enjeux
  - La cause
  - Identifier les émotions
  - Les émotions et leurs composantes
  - Fonctionnement avec le cerveau
  - Exercice
  - Comprendre le processus interne
  - Composante comportementale
  - Composante cognitive et subjective
  - La fonction des émotions
  - Les émotions selon Plutchik
  - Exercice
- Les outils
  - Apprendre à utiliser ses émotions
  - Comment gérer ses émotions
  - Les croyances
  - Exercice
  - Le point 0
  - Comprendre L'intelligence émotionnelle
  - Exercice
  - Quels effets les émotions ont sur nous
  - Apaiser les émotions avec la respiration
  - Exercice
  - Cultiver les émotions positives
  - Utiliser la méthode TIPI
  - Exercice

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant comprendre le mécanisme des émotions afin de mieux les gérer et gagner en efficacité dans sa vie professionnelle.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

1 jour (7 heures)

### NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

### PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

### FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)



### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
  - Exposé
  - Débat
  - Démonstration
  - Support de formation
- Méthode expérientielle
  - Exercices et travaux de groupe
  - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visio-conférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

### MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

### DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant comprendre le mécanisme des émotions afin de mieux les gérer et gagner en efficacité dans sa vie professionnelle.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

1 jour (7 heures)

### NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

### PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

### FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)