FORMATION PROFESSIONNELLE

Gestion des émotions et du conflit

Comprendre ses émotions pour agir juste en situation difficile

Comprendre le fonctionnement émotionnel permet de mieux vivre ses émotions et d'agir avec discernement dans les situations difficiles, en contexte professionnel comme personnel. La formation articule apports neuroscientifiques, intelligence émotionnelle et travail sur les comportements en situation de tension.

Public visé	Toute personne souhaitant comprendre ses émotions pour mieux les vivre et agir en situation difficile, en contexte professionnel ou personnel.
Prérequis	Aucun.
Durée	2 jours — 14 heures.
Rythme	Continu.
Effectif	De 4 à 12 participants (intra). Formation individuelle possible.
Modalités	Intra-entreprise sur devis · Formation individuelle pour particulier · Accessible à distance.
Lieu	Sur site client ou en salle de formation louée.
Dates	Formation proposée toute l'année.
Délai d'accès	Réponse sous 72 heures ouvrées ; démarrage selon calendrier convenu.
Tarif	Sur devis — nous consulter.

01 Objectifs pédagogiques

01 Distinguer les trois strates du cerveau et comprendre le mécanisme d'apparition d'une émotion.

02 Nommer et différencier les émotions, l'humeur, le tempérament, la sensation et le sentiment.

03 Situer son fonctionnement sur les échelles de l'intelligence émotionnelle.

04 Identifier ses facteurs de stress et son espace de liberté en situation difficile.

05 Distinguer les comportements constructifs et destructifs et adopter une posture ajustée en situation de conflit.

02 Les compétences clés

01 Connaître ses émotions

— Distinguer les 3 strates du cerveau
— Connaître les 5 échelles de l'intelligence émotionnelle

02 Analyser ses émotions

— Les 4 émotions principales et les ressentis qui y mènent
— Distinguer l'émotion de l'humeur, du tempérament, de la sensation et du sentiment

03 Prévenir le stress

— Identifier les domaines dans l'espace de liberté
— Comprendre les comportements sous stress

04 Gérer les comportements

— Distinguer les comportements constructifs et destructifs dans la relation
— Adopter une posture ajustée en situation de conflit

03 Contenu du programme

Jour 1 — Comprendre ses émotions

Séquence 1 · Introduction et cadrage — 1 h

Poser le cadre et recueillir les situations vécues.

- Objectifs, déroulé et règles de fonctionnement
- Recueil des attentes et de situations émotionnelles concrètes
- Représentations initiales sur l'émotion

Résultat attendu — Les participants situent la démarche et ses enjeux

Séquence 2 · Le mécanisme émotionnel — 2 h

Comprendre d'où vient une émotion.

- Les trois strates du cerveau (reptilien, limbique, néocortex)
- Le circuit de l'émotion et le rôle de l'amygdale
- Émotion, ressenti et réaction : la chaîne complète

Résultat attendu — Les participants expliquent le mécanisme d'apparition d'une émotion

Séquence 3 · Les émotions et l'intelligence émotionnelle — 2 h

Nommer et lire ses émotions.

- Les 4 émotions principales et leur fonction
- Les 5 échelles de l'intelligence émotionnelle
- Auto-positionnement émotionnel

Résultat attendu — Les participants identifient et nomment leurs émotions

Séquence 4 · Émotion, humeur, sentiment — 2 h

Affiner sa lecture du vécu émotionnel.

- Distinguer émotion, humeur, tempérament, sensation et sentiment
- Les ressentis qui amènent à l'émotion
- Étude de cas tirés du vécu professionnel

Résultat attendu — Les participants distinguent les registres du vécu émotionnel

Jour 2 — Agir en situation difficile

Séquence 5 · Stress et espace de liberté — 2 h

Repérer ce qui se joue sous tension.

- Identifier les domaines dans l'espace de liberté
- Comprendre les comportements sous stress
- Repérer ses propres déclencheurs

Résultat attendu — Les participants repèrent leurs comportements sous stress

Séquence 6 · Comportements dans la relation — 2 h 30

Distinguer ce qui construit et ce qui dégrade le lien.

- Comportements constructifs et destructifs
- Repères issus du Conflict Dynamics Profile®
- Analyse de situations de conflit apportées par les participants

Résultat attendu — Les participants distinguent les comportements qui apaisent ou aggravent un conflit

Séquence 7 · Posture en situation de conflit — 1 h 30

Expérimenter une régulation ajustée.

- Réguler son émotion en situation difficile
- Jeux de rôle : désamorcer une tension
- Débriefing et ancrage

Résultat attendu — Les participants expérimentent une posture ajustée en conflit

Séquence 8 · Plan d'action individuel — 1 h

Ancrer les acquis.

- Formalisation d'un plan d'action personnel
- Engagements et indicateurs
- Évaluation de fin de formation

Résultat attendu — Chaque participant repart avec un plan d'action formalisé

04 Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques appuyés sur les neurosciences et l'intelligence émotionnelle.
- Auto-positionnements et inventaires permettant à chacun de se situer.
- Mises en situation, jeux de rôle et analyse de pratiques à partir de cas réels.
- Construction d'un plan d'action individuel formalisé en fin de parcours.

05 Modalités d'évaluation des acquis

- Auto-positionnement des compétences en amont de la formation, permettant d'établir un état des lieux.
- Évaluation à chaud de la satisfaction et des compétences, permettant de mesurer les bénéfices immédiats.
- Évaluation à froid des compétences, permettant d'apprécier les bénéfices dans la durée.

Une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis est remise à chaque participant.

06 Informations pratiques

ACCESSIBILITÉ & SITUATION DE HANDICAP

Formation ouverte à tous. Rhizome Partner accorde une importance particulière à l'accès des personnes en situation de handicap. Un échange est systématiquement proposé en amont afin d'identifier les besoins et de construire, avec vous, les aménagements nécessaires — rythme, supports, lieu, durée ou modalités d'évaluation. Lorsqu'un besoin dépasse nos moyens propres, nous mobilisons notre réseau de partenaires spécialisés.

Référent handicap : Responsable de Rhizome Partner — contact@rhizomepartner.fr — 06 64 28 60 35.

CONTACT & INSCRIPTION

Responsable de Rhizome Partner — contact@rhizomepartner.fr — 06 64 28 60 35 — www.rhizomepartner.fr. Délai de réponse : 72 heures ouvrées.

CERTIFICATION QUALIOPI

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : ACTIONS DE FORMATION et LE BILAN DE COMPÉTENCES. Certification délivrée par AFNOR Certification. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.