



Programme de formation

Titre : Gérer ses émotions pour mieux manager

Durée : 14 heures (2 jours)

Modalité : Présentiel, distanciel

Référence : FCS-102

Public visé

Dirigeants, managers de proximité, chefs de projet et responsables d'équipe confrontés à des situations de stress, de tension ou de conflit et souhaitant développer leur intelligence émotionnelle pour mieux manager.

Pré-requis

Aucun.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier leurs émotions et leurs déclencheurs dans le contexte professionnel.
 - Utiliser des techniques de régulation pour gérer stress et tensions.
 - Interpréter les émotions exprimées par leurs collaborateurs.
 - Transformer les émotions en ressources positives pour renforcer leur management.
-

Programme actualisé le 01/09/2025

FORMA COM SOLUTION - 19 bis, rue de la Tourelle 95170 DEUIL-LA-BARRE

Siret : 837 620 137 0039 - Naf : 9609Z

Enregistré sous le n° 11950698095 auprès du préfet de région

Tél : 07.56.84.49.59 – Email : formation@forma-com-solution.fr - Site internet : www.forma-com-solution.fr

Programme détaillé

Avant la formation

- Recueil des attentes des participants.
- Test de positionnement via questionnaire.

Jour 1 – En groupe

1. Identifier et comprendre ses émotions

- Reconnaître ses émotions et leurs déclencheurs.
- Différencier émotions, pensées et comportements.
- Évaluer l'impact des émotions sur la relation managériale.
→ Mise en situation : autodiagnostic émotionnel et partage d'expériences.

2. Réguler ses émotions pour mieux agir

- Techniques de respiration et d'ancrage.
- Gestion du stress dans les situations à fort enjeu.
- Maintenir son calme face à la pression.
→ Exercices pratiques guidés et mises en situation de stress simulé.

Jour 2 – En groupe

3. Accueillir les émotions de ses collaborateurs

- Écouter et reconnaître les signaux émotionnels.
- Pratiquer l'empathie sans se laisser déborder.



- Transformer une réaction émotionnelle en échange constructif.
→ Jeux de rôle : gestion d'un collaborateur en colère, démotivé ou anxieux.
-

4. Transformer les émotions en levier de management

- Utiliser ses émotions comme ressource d'authenticité.
- Créer un climat de confiance en équipe.
- Développer une posture managériale équilibrée et inspirante.
→ Étude de cas : transformer une situation tendue en opportunité d'amélioration.

Après la formation

- Plan d'action individuel.
 - Séance collective à distance (1h) pour partager les retours d'expérience.
-

Moyens pédagogiques et techniques

- Apports théoriques et pratiques.
 - Exercices de respiration et d'ancrage.
 - Jeux de rôle et études de cas issus du management.
 - Élaboration d'un plan d'action individuel.
 - Supports pédagogiques remis aux participants.
-

Programme actualisé le 01/09/2025

FORMA COM SOLUTION - 19 bis, rue de la Tourelle 95170 DEUIL-LA-BARRE

Siret : 837 620 137 0039 - Naf : 9609Z

Enregistré sous le n° 11950698095 auprès du préfet de région

Tél : 07.56.84.49.59 – Email : formation@forma-com-solution.fr - Site internet : www.forma-com-solution.fr

Modalités de suivi et d'évaluation

- Émargement par demi-journée.
 - Questionnaire de validation des acquis.
 - Attestation de fin de formation remise aux participants.
-

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Des aménagements spécifiques peuvent être mis en place après analyse des besoins.

Points forts

1. Outils concrets pour gérer stress et tensions.
2. Retour personnalisé sur sa gestion émotionnelle.
3. Mise en application directe en situation professionnelle.
4. Plan d'action et suivi collectif (1 h).