

# Gérer les émotions et les conflits

## Objectifs pédagogiques :

- **Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables**
- **Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres**
- **Renforcer votre équilibre émotionnel**
- **Mieux gérer les tensions et les conflits**

## Prérequis :

- Aucun prérequis nécessaire

## Public concerné :

- Toute personne amenée à gérer des tensions
- Cadre, Manager

## Durée :

- 2 jours (14 heures)

## Dates et lieux :

- Intervention nationale
- Bâtiment conforme aux normes d'accessibilité 
- Voir planning sur notre site internet ou nous consulter
- Entrée et sortie permanente

## Intervenant :

- Cette formation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par KTB.

## Modalités d'évaluation des acquis :

- **Avant** : Questionnaire de positionnement
- **Pendant** : Mise en situation évaluée
- **Après** : Questionnaire d'auto-évaluation
- Suivi de l'exécution par une feuille de présence émargée par 1/2 journée par les stagiaires et le formateur
- Attestation de formation et certificat de réalisation

## 1. Porter un regard neuf sur les émotions :

- Comprendre les liens entre émotions, stress, conflit et confiance en soi.
- Découvrir le rôle du cerveau.
- Identifier les émotions.
- Reconnaître le rôle des émotions.

## 2. Développer son équilibre émotionnel :

- Développer sa conscience émotionnelle.
- Vivre les émotions.
- Gérer les réactions émotionnelles incohérentes.
- Développer la confiance en soi.

## 3. Utiliser les émotions pour construire la confiance :

- Comprendre les bénéfices de la confiance.
- Penser positif.
- Respecter l'autre et son émotion.
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.

## 4. Résoudre les situations conflictuelles :

- S'approprier une méthodologie de résolution de conflit.
- Savoir faire face.
- Mettre en place des comportements préventifs du conflit.

## 5. Développer sa capacité à se maîtriser :

- Apprendre à se maîtriser.
- Gérer sa colère.

## Modalités et moyens pédagogiques :

- Formation en distanciel ou en présentiel
- Formation en intra ou en inter : minimum 1 personne, maximum 10 personnes
- Formation individuelle ou collective
- Mise en place par le formateur de travaux pratiques et des mises en situations
- En fonction des formations, les moyens pédagogiques sont les suivants :
  - Supports de cours et exercices
  - Distanciel : travail sur ordinateur (Mac ou PC), connexion internet, fibre, partage des supports de travail via Teams ou Zoom
  - Présentiel : travail sur tableau blanc ou paperboard, partage des supports sur écrans et sur tableau blanc
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap

## A l'issue de cette formation, les apprenants seront capables de :

Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables ; Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres ; Renforcer votre équilibre émotionnel ; Mieux gérer les tensions et les conflits

**TARIF : 1400€ NET DE TAXES**  
**Tarif intra-entreprises sur demande**

**Mis à jour le 02/01/2023**