



Atelier : GESTION DES EMOTIONS

Durée :

1 journée (7h) – Adaptable à la demande

Lieu de formation :

Présentiel en entreprise, centre de formation ou distanciel via visioconférence

Profil du formateur :

Alina OPREA, experte du domaine de bien-être, formateur professionnel auprès de particuliers et professionnels, spécialisée aussi, dans la prévention des risques liés à l'activité physique au travail et santé au travail. Elle a complété ces cursus avec des formations en compétences psychosociales, et des cursus en philosophie.

Contexte :

Apprivoiser ses émotions permet de mieux les comprendre et les gérer, tant dans la vie professionnelle que personnelle. Cette formation offre un espace sécurisé pour explorer ses émotions, développer ses compétences émotionnelles et renforcer son équilibre intérieur.

À qui s'adresse cette formation :

- Tous les professionnels, salariés et managers
- Enseignants et encadrants
- Étudiants et élèves
- Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions au quotidien

Prérequis :

Aucun prérequis spécifique.

Objectifs :

- Comprendre les émotions et leur rôle
- Identifier ses propres émotions
- Apprendre à réguler les émotions difficiles
- Transformer les émotions désagréables en ressources positives
- Maîtriser des techniques de respiration, relaxation et pleine conscience

Programme :

1. COMPRENDRE LES EMOTIONS : BASES THEORIQUES

Définition et fonction des émotions



Les six émotions primaires selon Ekman
Différences entre émotions, sentiments et humeurs
Le rôle du cerveau limbique et l'impact sur la santé et les décisions

2. IDENTIFIER ET ACCEPTER SES EMOTIONS

Reconnaître les signaux corporels et mentaux associés aux émotions
Tenir un journal émotionnel pour observer les déclencheurs
Pratique de pleine conscience (mindfulness)
Identifier les besoins derrière chaque émotion (CNV)

3. REGULER LES EMOTIONS INTENSES

Cohérence cardiaque pour apaiser le système nerveux
Techniques d'ancrage et visualisation de lieux sécurisants
Exercice STOP : S'arrêter, Respirer, Observer, Progresser
Méthodes comportementales et méditation guidée
Exercices corporels doux : étirements et automassages

4. COMMUNIQUER SES EMOTIONS

Introduction à la Communication Non Violente (CNV)
Techniques d'écoute active et reformulation
Jeux de rôle pour exprimer des émotions difficiles sans conflit

5. CONSTRUIRE SON EQUILIBRE EMOTIONNEL

Routines pour favoriser un état émotionnel stable
Gratitude, activité physique régulière, temps de déconnexion
Cultiver des émotions positives : joie, sérénité, enthousiasme
Savoir demander de l'aide en cas de surcharge émotionnelle

Contactez-moi pour organiser cet atelier dans votre structure et renforcer la gestion des émotions et le bien-être de vos équipes.