

# Formation : Canaliser ses émotions au travail



## PUBLIC CIBLE

Tout public



## PRÉREQUIS

Aucun



## DURÉE

10 heures



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer ses compétences émotionnelles
- Gérer les émotions dans son quotidien
- Exprimer son besoin à l'autre avec bienveillance



## TARIF

A partir de 1950€  
par groupe

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Un travail préparatoire en amont
- Une journée en présentiel animée par un Coach certifiée RNCP
- Un rendez-vous « d'étape » en classe virtuelle d'une demi-journée 1 mois ½ plus tard.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Etude de la demande de formation et inscription à l'adresse [contact@kereisformation.com](mailto:contact@kereisformation.com)
- Démarrage possible à tout moment de l'année

## COMPETENCES

- Développer son savoir être.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Jeux de rôle et ateliers

## TYPE DE VALIDATION

- Attestation de formation

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude des conditions d'accès et des moyens de compensation sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

Prendre contact en amont avec notre référent Handicap à [contact@kereisformation.com](mailto:contact@kereisformation.com)

# PROGRAMME

## Définir ce qu'est l'émotion et à quoi elle sert • 3 h

- Les émotions, les comprendre et les accueillir dans son quotidien au travail.
- Repérer les différentes manifestations du langage non verbal les plus courantes : postures corporelles, gestuelle, respiration, expressions du visage.
- Découvrir les intentions cachées, les non-dits.
- Les facteurs qui peuvent déclencher les émotions au travail.

## Développer sa capacité à prendre du recul dans une situation difficile • 4h

- Comment apprivoiser ses émotions.
- Gestion du stress.
- Se construire une stratégie gagnante pour développer du bien être dans sa vie.
- Séance de sophrologie.

## VOS RÉFÉRENTS PÉDAGOGIQUES



**Bruno FERRE**

Formateur expert  
en crédit et en  
assurance



**Laurence BRIAS**

Formatrice experte  
en crédit et en  
assurance



**Sophie CORINI**

Formatrice experte  
en crédit et en  
assurance et Coach  
certifiée RNCP



**Fabrice  
COURAULT**

Formateur expert en  
assurance et gestion  
de patrimoine

## VOS CONTACTS

### **Pôle administratif:**

Marine LEGRAND  
marine.legrand@kereisformation.com  
01 80 52 35 21

### **Pôle technique :**

Emmanuelle BERTRAND & Hortensia NGORA  
tuteur@kereisformation.com

### **Pôle pédagogique:**

Laurence BRIAS, Sophie CORINI, Fabrice COURAULT et Bruno FERRE  
tuteur@kereisformation.com



**Kereis Services**, société en nom collectif  
112, avenue Kléber - 75116 PARIS  
822 620 225000 26

[www.kereisformation.com](http://www.kereisformation.com)

