

# Maîtriser ses émotions et développer son intelligence émotionnelle

afpi formation

Management - Développement Personnel

20/02/2026

## Public et prérequis

Tout public

Aucun

## Les objectifs

- Canaliser et exploiter les émotions comme source d'énergie positive
- Adapter sa communication émotionnelle
- Transformer les freins émotionnels en facteurs de réussite

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques et de mises en situation.

L'AFPI acm Formation atteste que nos formateurs disposent d'un parcours professionnel significatif en lien avec l'action de formation et de compétences pédagogiques leur permettant de dispenser ce programme.

## Programme

### Mieux gérer ses émotions

- Identifier l'émotion associée aux situations
- Situer le siège de l'émotion
- Comprendre l'utilité des émotions
- Gérer ses émotions avec des techniques respiratoires
- Exprimer ses émotions et se libérer de tensions inutiles
- Prendre le temps de la réflexion et se donner le choix

### Gérer les situations difficiles

- Evaluer et réduire l'intensité de son stress en situation difficile avec trois techniques simples
- Différents types d'interlocuteurs : l'agressif, le pressé, le négatif, le bavard,...
- Ecoute, questionnement et reformulation pour désamorcer les tensions
- Maîtriser sa communication et le contrôle de soi
- Se détendre physiquement et mentalement après un entretien difficile

### Connaître le mécanisme de ses émotions

- Les clés de l'intelligence émotionnelle
- Comment se construit une émotion
- Quelles sont les localisations physiologiques de ses émotions ?
- Identifier les différents types d'émotions et leurs manifestations
- Comment passer de la réaction à la réactivité : le process de l'intelligence émotionnelle
- Découvrir le pouvoir de la pensée positive

### L'empathie ou l'art de bien s'entendre avec les autres

#### CENTRES DE FORMATION

**Lille, Boulogne, Hénin-Beaumont, Valenciennes, Maubeuge, Cambrai, St-Omer, Calais, Béthune**

#### DURÉE DE LA FORMATION

**1 jour**

#### ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + afpi

- 1300 Jeunes formés par an
- 600 contrats d'alternance à pourvoir
- 750 entreprises partenaires
- Accompagnement individualisé
- Diplômes reconnus par l'Etat

- Savoir-être, management, sécurité
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

### 10 CENTRES

dans le Nord Pas-de-Calais situés au coeur des bassins industriels et d'emploi

- Comment se manifeste l'empathie ?
- Le déphasage et ses conséquences
- Ne restons pas de marbre
- Expressivité et contagions des émotions

## Modalité d'évaluation

- Attestation

## Suivi de la formation

Le suivi de l'exécution de l'action se fait par :

- L'émargement de feuilles de présence par chaque stagiaire.
- La fiche d'évaluation de stage

## Version documentaire

PR5/ENR/01 V.3