



**THEME : La gestion des émotions  
en période de crise sanitaire**

**Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour les managers**

Intuitivement, tout le monde comprend que parler des émotions revient à parler de quelque chose de personnel, voire d'intime et que celles-ci sont le moteur du changement, de la motivation, de la créativité et de la prise de décision qui anime chacun de nous.

Le dictionnaire Larousse définit l'émotion comme « trouble subi, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc ... »

**Objectif principal :** Avoir la volonté de prendre en compte les émotions chez soi et chez les autres pour avoir des relations de qualité

**Objectifs spécifiques :** Comprendre l'origine des émotions  
Développer ses capacités et ses ressources  
Prendre en compte les états émotionnels dans la relation  
Augmenter ses connaissances dans le fonctionnement humain

**Public Pré-requis :** Managers ayant à manager une ou plusieurs personnes  
Avoir un accès à un ordinateur avec Skype

**Déroulé du module de formation :**

**Séance 1 : Comprendre l'origine des émotions**

- Évaluer l'ambiance générale face à la situation COVID-19 (création d'un questionnaire bienveillant)
- Qu'est-ce qu'une émotion
- Savoir les nommer
- Savoir les verbaliser
- Parler de son ressenti physiologique
- Faire la différence entre émotions et sentiments
- Le vocabulaire des émotions

**Séance 2 : Le cycle de l'émotion**

- Les quatre phases de l'émotion
- La nécessité de revenir à l'état d'homéostasie
- Les principes physiologiques des émotions, leurs mécanismes et leurs effets sur la santé à court, moyen et long terme
- Les symptômes comportementaux



*Formation Management*

**THEME : La gestion des émotions  
en période de crise sanitaire**

**Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour les managers**

**Séance 3 : Gérer les émotions**

- Les reconnaître chez l'autre, chez soi
- Les émotions nous parlent
- Identifier les besoins liés aux émotions et notamment après le COVID-19
- Identifier les croyances (ce que je crois), les valeurs
- Avoir une attitude positive (verbale et non verbale)
- Modifier l'état actuel (en émotion négative) vers un état désiré (communication)
- Prendre en compte les états émotionnels dans la relation
- Prendre en compte ses émotions dans la relation

**Séance 4 : Suivi et test de connaissances**

Définir des actions d'amélioration face aux stress et en faire le suivi

**Modalités technique et pédagogique :**

Technique : par visio-conférence. Livret stagiaire adressé par mail ou par courrier.  
Technique Pédagogique : Apport théorique, Pédagogie active  
Les séances peuvent aller de 2h à 4h.

**Modalités d'évaluation :**

Test en fin de formation sur les apports théoriques  
Plan d'actions individuel pour mise en pratique dans l'établissement

**Modalités d'appréciation du dispositif :**

Questionnaire de satisfaction  
Certificat de réalisation de la formation



*Formation Management*

**THEME : La gestion des émotions  
en période de crise sanitaire**

**Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour les managers**

**Nombre de participants :** de 1 à 6 personnes

**Durée :** de 12 à 14 heures à distance, en fonction des bases du participant et de la progression pendant la formation.

**Formatrice :** Nathalie SOTTORIVA, formatrice spécialisée en communication et gestion des émotions

**Cout :** 1 250€ net de taxes par personne

**Bon pour accord :**

Accueil Quatre Etoiles

[contact@accueil-quatre-etoiles.fr](mailto:contact@accueil-quatre-etoiles.fr)

06.75.31.82.48

[www.accueil-quatre-etoiles.fr](http://www.accueil-quatre-etoiles.fr)

ACCUEIL QUATRE ETOILES

Le Pré Catelan, Bat F, 78 allées Jean Jaurès, 31000 TOULOUSE

Cap Delta, 215 rue Louis Pasteur, Parc Technologique Delta Sud, 09340 VERNIOLLE

SARL au capital de 2000€, RCS de Toulouse, SIRET N° 522 927 763 000 22/ Code APE 8559A

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 73 31 06290 31 auprès du préfet de région Occitanie