

Équilibre mental

Gestion des émotions au travail

Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte du bureau. Les nier coûte cher : en tension, en conflits, en épuisement. Cette formation apprend à les reconnaître et à les réguler, pas à les cacher.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les mécanismes neurobiologiques des émotions (système limbique, cortex préfrontal, hijacking émotionnel)
- Identifier ses propres émotions dominantes et ses schémas réactifs au travail
- Appliquer les 5 techniques de régulation émotionnelle adaptées au contexte professionnel
- Distinguer accueil émotionnel, régulation et expression constructive
- Communiquer une émotion difficile avec le message en « Je » sans accusation
- Développer l'empathie et la lecture émotionnelle envers ses collègues

Formats et tarifs

Formation complète 3 h 30 à partir de 480 € HT / session	Sensibilisation 1 h à partir de 136 € HT / session
--	--

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

Sensibilisation — 1 h

0-5 min	Accroche Question : 'Quelle émotion avez-vous ressentie en venant ici ce matin ?' Tour rapide sans jugement. Normaliser : 'Les émotions sont là toujours - la question c'est ce qu'on en fait.'
5-20 min	Comprendre Les 6 émotions de base (Ekman) : joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût. Chaque émotion a une fonction - elle transmet un message. Émotion vs sentiment vs humeur. Le modèle déclencheur → émotion → besoin → action.
20-40 min	Identifier Exercice : une situation professionnelle récente difficile. Quelle émotion j'ai ressentie ? Quel besoin non satisfait derrière ? Qu'ai-je fait avec cette émotion ? Était-ce adapté ?
40-55 min	Réguler - technique STOP S - Stop : je m'arrête physiquement. T - Take a breath : je respire (4-4-6). O - Observe : qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce qui s'est passé ? P - Proceed : je choisis ma réponse. Pratique collective de la technique STOP.
55-60 min	Clôture 1 engagement. QCM d'évaluation des acquis (version courte). Remise fiche mémo. Questionnaire satisfaction.

Formation complète — 3 h 30

0-10 min	Lancement Météo émotionnelle d'entrée : chaque participant donne 1 mot pour décrire son état émotionnel actuel. QCM positionnement.
----------	--

10-45 min	Module 1 - Neurobiologie Le cerveau émotionnel : système limbique (amygdale) vs cortex préfrontal (raison). Le hijacking émotionnel : quand l'amygdale prend le contrôle - 6 secondes critiques. La mémoire émotionnelle : pourquoi certaines situations déclenchent des réactions disproportionnées. L'intelligence émotionnelle sel
45-80 min	Module 2 - Identifier et nommer La roue des émotions (Plutchik) : 8 émotions primaires et leurs nuances. Exercice de la semaine : identifier les 5 émotions les plus fréquentes dans mon travail. Mes déclencheurs spécifiques : quelles situations, quelles personnes, quels commentaires. Mes schémas réactifs : 'quand X se produit, je r
80-110 min	Module 3 - Techniques de régulation Technique 1 - STOP (4 étapes). Technique 2 - Respiration cohérence cardiaque (5-5). Technique 3 - Recadrage cognitif : changer la signification d'un événement. Technique 4 - Externalisation : écrire, dessiner, se déplacer. Technique 5 - Ancrage sensoriel : 5-4-3-2-1 (5 choses vues, 4 entendues, 3 to
110-120 min	Pause Pause 10 minutes + exercice de cohérence cardiaque.
120-155 min	Module 4 - Communiquer ses émotions Le message en 'Je' : 'Quand X se produit, je ressens Y, parce que j'ai besoin de Z, et j'aimerais Q.' Les pièges : le 'tu' accusateur, la généralisation, la dramatisation. L'accueil émotionnel de l'autre : écoute sans résoudre, validation, présence. Jeux de rôle : 3 situations professionnelles diffi
155-185 min	Module 5 - Empathie et lecture émotionnelle L'empathie vs la sympathie vs la compassion. Lire les émotions des autres : signaux verbaux et non verbaux. Gérer les émotions de l'équipe (managers) : contenir sans absorber. La fatigue de compassion : reconnaître et prévenir.
185-210 min	Évaluation et clôture QCM final. Météo émotionnelle de sortie. Auto-évaluation. Questionnaire satisfaction. Remise attestations.

Les informations pratiques

Public	Tout salarié - priorité managers, équipes sous pression, métiers relation client
Prérequis	Aucun
Durée	Sensibilisation 1h Formation complète 3h30
Effectif	4 à 12 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 136 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 136 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 480 € HT.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi.
Qui dispense	Psychologue du travail, coach certifié ou consultant RPS référencé(e) Integraall
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.
Sanction	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr