



## Renforcer ses compétences émotionnelles

7 et 8 avril 2025

Lieu : La délégation régionale Aquitaine

Nombre de places : 10

Délégation Aquitaine

### Objectifs :

Cette formation vise à renforcer les compétences psychosociales indispensables au monde du travail.

Parmi celles-ci, les compétences émotionnelles jouent un rôle essentiel dans la cohésion des équipes, la communication, la performance individuelle et collective. Comprendre ce qui se joue chez soi et chez l'autre, mieux se connaître et savoir s'ajuster, contribuent à des relations de travail efficaces et satisfaisantes

Plus précisément, les objectifs de la formation visent à :

- Identifier ses propres émotions et savoir les exprimer de manière acceptable et légitime,
- Comprendre le lien entre émotion, comportement et performance au travail,
- Apprendre à réguler ses émotions, à accueillir celles des collègues, y répondre de manière adaptée.

### Public visé :

Réservée aux agents CNRS

### Programme :

J1 : Comprendre et savoir exprimer ses émotions

- Connaître la fonction des émotions, leur impact, identifier les besoins sous-jacents
- Identifier, nommer, exprimer, réguler les émotions intra et interpersonnelles
- Repérer les liens émotion- pensée - comportement et son impact sur les relations interpersonnelles
- Comprendre ses propres réactions émotionnelles au travail
- Repérer les compétences acquises et celles à renforcer
- Techniques de régulation émotionnelle, partage de stratégies fonctionnelles

J2 : Mettre les émotions au service des relations

- Repérer les situations à fort enjeu émotionnel : prise de parole, conflit, leadership, problèmes d'équipe...
- Savoir gérer ces situations : posture ancrée et techniques d'une communication assertive
- Nourrir la relation, favoriser la performance : la psychologie positive appliquée au travail
- Mise en pratique : renforcer l'empathie et la maîtrise de soi – communication verbale et non verbale
- Plan d'action individualisé
- Bilan des deux journées

### Méthodes pédagogiques :

- En amont de la formation : auto-évaluation de son quotient émotionnel via un questionnaire en ligne et recueil des attentes, interrogations et difficultés rencontrées par les stagiaires.
- Durant les deux journées : apports théoriques pour l'acquisition des connaissances en matinée, et mise en pratique pour l'appropriation des savoir-faire et des savoir-être l'après-midi.

**Date limite d'inscription : 28/02/2025**

**Modalités d'inscription :**

<https://formation.aquitaine.cnrs.fr/>

**Renseignements :**

**E-mail :** [formation-permanente@dr15.cnrs.fr](mailto:formation-permanente@dr15.cnrs.fr)