

Réguler ses émotions sous pression

Raison d'être de la formation

S'ancrer et rester en équilibre lorsque la pression s'intensifie (se sentir menacé)

Résultats concrets

- Décortiquer les réactions émotionnelles intenses
- S'outiller pour agir et non pas réagir en se laissant happer par les événements
- Identifier ses ancrages et se recentrer dans l'action
- Pratiquer des phrases clés pour prévenir la cascade émotionnelle

Formation dynamique

- **Discussion dirigée** : pièges et clés de succès en présence d'émotions intenses
- **Présentation** d'outils et démonstration d'ancrages et de phrases clés
- **Courtes réflexions individuelles**
- **Pratique en sous-groupe** - mission d'équipe

Cette formation est pour vous si

- Les émotions intenses vous desservent et vous voulez vous outiller pour éviter les situations regrettables.
- Vous souhaitez muscler vos habiletés à réguler vos émotions dans l'action, tout particulièrement lorsque la pression s'intensifie rapidement



Renforcez votre capacité à garder votre calme et à agir avec recul dans des situations exigeantes. Vous développerez des réflexes pour mieux gérer vos émotions et intervenir de façon posée et efficace.

Contexte

disponible en format 2 heures ou ½ journée | présentiel ou virtuel | en formation publique ou en groupe en entreprise | anglais et français