



# Gérer les émotions et les conflits

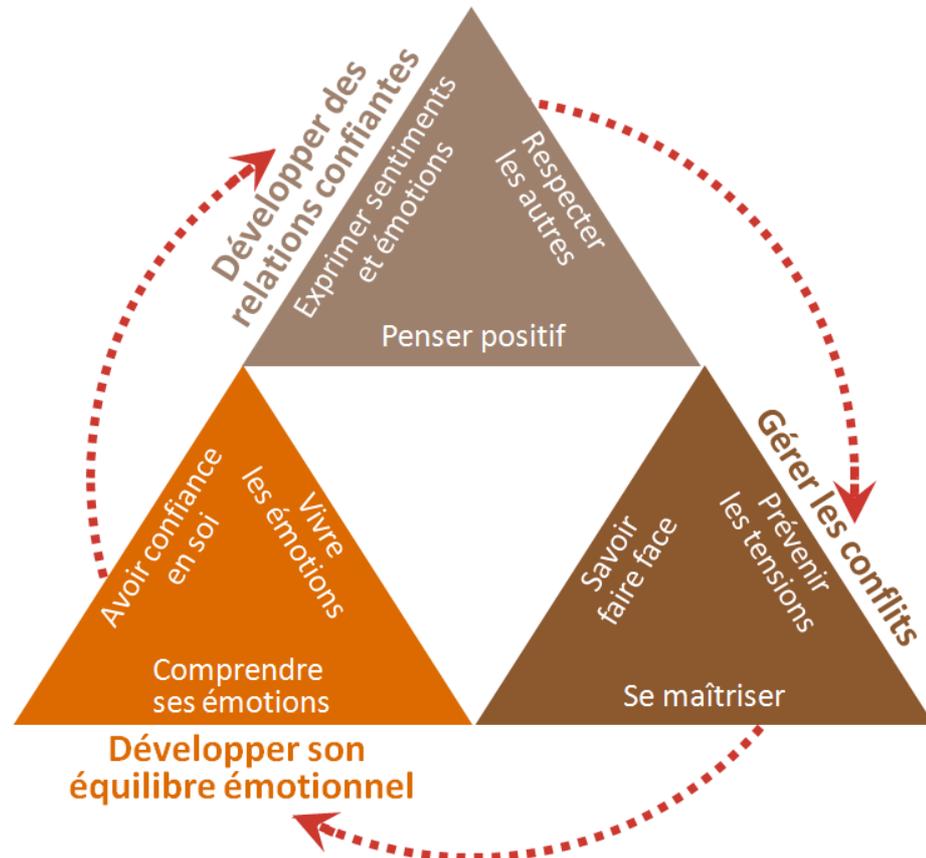
## Pour qui:

- Cadre ou manager de proximité qui ont besoin de gérer les tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle.

## Objectifs :

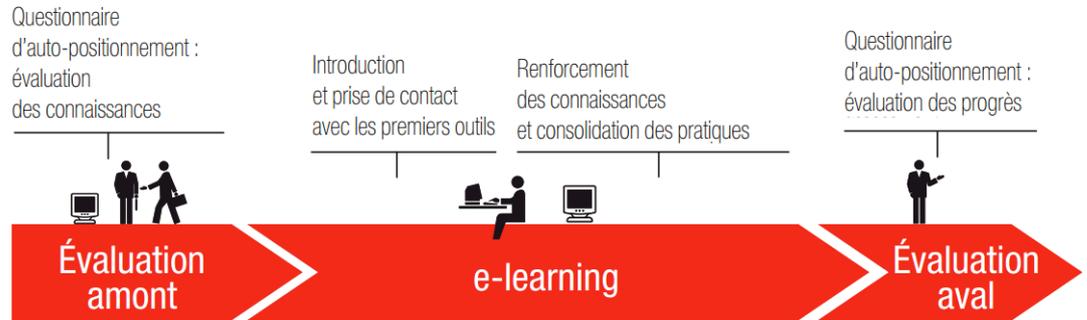
- Enrichir vos relations par des émotions stimulantes ou agréables.
- Faire face aux émotions désagréables, les vôtres comme celles des autres.
- Renforcer votre équilibre émotionnel.
- Mieux gérer les tensions et les conflits.

## Le triangle vertueux



- Émotion, conflit et performance
- Porter un regard neuf sur les émotions
- Développer son équilibre émotionnel
- Utiliser les émotions pour construire la confiance
- Résoudre les situations conflictuelles
- Développer sa capacité à se maîtriser

## Votre parcours en ligne:



### Questionnaire d'auto-positionnement : évaluation des connaissances

### L'impact des émotions en situation professionnelle

#### Module eLearning 1

- Identifier l'importance des émotions dans l'entreprise.
- Repérer les interactions entre émotions, conflits et confiance.
- Développer efficacement son équilibre émotionnel.
- Résoudre des situations conflictuelles simples.

### Développer sa conscience émotionnelle

#### Module eLearning 2

- Comprendre le rôle du cerveau.
- Identifier les émotions.
- Reconnaître le rôle des émotions.
- Utiliser ses émotions.

## Votre parcours en ligne: (suite)

### Comprendre les dysfonctionnements émotionnels

#### Module eLearning 3

- Identifier les réactions incohérentes.
- Comprendre les réactions incohérentes.
- Repérer le rôle de ces réactions.
- Améliorer l'efficacité de ces réactions.

### Comprendre sa colère et l'exprimer positivement

#### Module eLearning 4

- Identifier et comprendre l'origine de la colère.
- Faire face à son propre sentiment de colère.
- Faire face à la colère de l'autre.

### Maîtriser ses émotions

#### Module eLearning 5

- Repérer les fondements de la maîtrise de soi.
- S'approprier les outils de la gestion des émotions.
- S'appuyer sur la pensée positive.

### Questionnaire d'auto-positionnement : évaluation des progrès

# Suivi personnalisé tout au long du programme

- Vous aurez la possibilité de voir votre progression directement sur la plateforme en ligne.
- Une hotline technique est à votre disposition du lundi au vendredi afin de s'assurer que le cours fonctionne correctement: [elearning@cegos.ch](mailto:elearning@cegos.ch)

## Evaluation et Certificats

### Evaluation

#### Test des connaissances: évaluation avant de commencer les modules eLearning

- 10 questions tirées de l'ensemble des modules eLearning afin d'évaluer vos connaissances de base. Ce test peut être effectué seulement une fois. Les résultats ne seront pas pris en compte.

#### Test des connaissances acquises : évaluation finale après avoir terminé les modules eLearning

- 10 questions tirées de l'ensemble des modules eLearning afin d'évaluer l'assimilation des connaissances. Ce test peut être effectué plusieurs fois et seul le meilleur résultat sera retenu.

### Certification

Pour pouvoir obtenir un certificat, il vous faudra terminer tous les modules eLearning et obtenir **un minimum de 80% de réussite** au test des connaissances acquises durant le programme

