

**OBJECTIFS & COMPÉTENCES  
PROFESSIONNELLES VISÉES**

- Définir les émotions naturelles et leurs fonctions
- Définir les émotions apprises et leurs fonctions
- Pratiquer une efficacité émotionnelle
- Poser un diagnostic sur un dysfonctionnement dans la gestion des émotions

CQVT\_GEC

**1 jour - 7 heures**

INTER ou INTRA SUR-MESURE

**700 € en inter\***

\*pour les tarifs INTRA et demandeurs d'emploi : merci de nous consulter.

**Prérequis et accessibilité**

Aucun prérequis.

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions vous accompagner et vous orienter au mieux dans votre demande et vos démarches.

**Moyens pédagogiques et encadrement**

Formation dispensée en présentiel ou à distance (sur demande) par un formateur expert certifié DISC/4colors, en qualité de vie au travail et efficacité professionnelle : apports théoriques, exercices de mise en situation professionnelle.



**LIEU DE FORMATION**

à Modula Formation  
(Bordeaux / Bayonne / Limoges / La  
Rochelle) et/ou à distance



**DÉLAIS D'ACCÈS**

Variable en fonction de votre statut, du  
financeur et de notre planning inter



**SUITE DE PARCOURS**

Suggestion : Formations Efficacité au  
travail / Développement personnel & QVT



**Modalités d'évaluation :**

Avant la formation : audit des besoins et du niveau, test d'alphabétisation émotionnelle

A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur

**Formation qualifiante** : attestation de fin de formation (appelée « certificat de réalisation »)

[www.modula-formation.com](http://www.modula-formation.com)

Contactez-nous !

05 56 44 58 68

[contact@modula-formation.com](mailto:contact@modula-formation.com)

7, avenue  
Raymond Manaud  
33520 BRUGES

### IDENTIFIER LES 4 ÉMOTIONS NATURELLES

- **Identifier les 4 émotions naturelles : joie, tristesse, peur, colère**
- Distinguer leurs fonctions, le besoin ciblé, le sentiment concomitant, le moyen d'expression, signe d'une émotion trafiquée

### IDENTIFIER LES ÉMOTIONS APPRISES AU TRAVERS DES RELATIONS HUMAINES

- **Identifier les émotions apprises au travers des relations humaines**
- La honte : fonction et dérèglement ; antidote
- La culpabilité : les « interdits », transfert de responsabilité ; antidote
- L'envie et la jalousie : fonction ; antidote
- La frustration : fonction ; antidote

### ANALYSER LES 4 STYLES COMPORTEMENTAUX DE LA MÉTHODE DISC

- **Analyser les 4 styles comportementaux de la méthode DISC**, leurs besoins et leurs émotions dominantes
- Connaître les 4 styles comportementaux selon la méthode DISC
- Associer les besoins, les émotions dominantes et les émotions « interdites » à chaque style comportemental

### DIFFÉRENCIER LES DYSFONCTIONNEMENTS DANS LA GESTION DES ÉMOTIONS

- **Différencier les dysfonctionnements dans la gestion des émotions**
- Compréhension de la mise en place du système de dysfonctionnement (stockage et émotions parasites)
- Racket émotionnel : émotions parasites et manipulation
- Les élastiques : émotions différées
- Les carnets de timbres : collection des émotions parasites

### 3 STRATÉGIES POUR PRATIQUER UNE EFFICACITÉ ÉMOTIONNELLE

- **3 stratégies pour Pratiquer une efficacité émotionnelle**
- Renforcer nos liens avec autrui : apprendre à échanger des signes de reconnaissance
- Prendre conscience des émotions positives et négatives
- Savoir réparer les dommages émotionnels
- Agir grâce à la boussole des émotions

