



GÉRER SES ÉMOTIONS POUR MIEUX SOIGNER ET MIEUX VIVRE SON MÉTIER

MANAGEMENT - RH

Réf. MG 038

Mise à jour le 06/11/2025

CONTEXTE

Dans les métiers du soin, l'émotion est omniprésente : empathie, stress, colère, tristesse, fatigue... Elle accompagne chaque rencontre, chaque geste, chaque décision. Pourtant, faute d'outils pour la comprendre et la canaliser, elle peut devenir source de tension, d'erreur ou d'épuisement. Cette formation propose un espace de réflexion et de pratique pour prévenir les émotions ; les siennes comme celles des autres ; et en faire une véritable ressource professionnelle.

En cultivant l'intelligence émotionnelle, les soignants renforcent à la fois leur qualité de relation, leur équilibre personnel et la cohésion d'équipe.

OBJECTIFS

Identifier et comprendre ses émotions pour mieux les réguler.

- Accueillir et accompagner les émotions des patients, familles et collègues.
- Transformer les émotions difficiles en leviers de communication et de coopération.
- Développer une posture professionnelle empathique, assertive et posée.
- Prévenir les risques de stress, d'usure émotionnelle et de conflit.

PROGRAMME

Programme

1/ L'intelligence émotionnelle au service du soin

- Définir et comprendre ses composantes
- Mesurer son impact sur la relation soignant-soigné
- Identifier les bénéfices individuels et collectifs

2/ Explorer les émotions

- Les émotions primaires : à quoi servent-elles ?
- Quand l'émotion devient dysfonctionnelle : repères et signaux d'alerte

3/ Nos conditionnements émotionnels

- Influences sociales et culturelles
- Bases neurologiques des réactions émotionnelles
- Schémas personnels et histoires émotionnelles

4/ Accueillir les émotions des autres

- Gérer la colère sans se laisser déborder
- Accompagner la tristesse et la démotivation
- Rassurer et apaiser face au stress ou à l'anxiété

5/ Exprimer ses émotions avec justesse

- Les trois registres de la communication émotionnelle
- Dire les choses sans blesser ni provoquer de conflit
- Trouver l'équilibre entre authenticité et professionnalisme

Une formation concrète, vivante et bienveillante, qui permet à chaque professionnel de santé de retrouver sens, énergie et sérénité dans sa pratique quotidienne.

Méthodes pédagogiques

- Durée : 1 jour (7heures)
- Horaires : 9h00 - 17h00
- Participants :

PUBLIC

- Tout public

INTERVENANT

Experte en compétences comportementales Formatrice Management & Soft skills Coach de Dirigeants/ Managers/ Collaborateurs

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formations alternant apports théoriques et discussion pratique
- Evaluation individuelle de l'acquisition des connaissances (QCM)
- Remise d'un support de cours

PRÉREQUIS

- Aucun

CETTE FORMATION EST ÉGALEMENT DISPONIBLE EN INTRA À LA PÉRIODE QUE VOUS SOUHAITEZ. CONTACTEZ NOUS !

CONTACT INSCRIPTION

Compétences Santé Développement
50 avenue du Dr.Aurientis, 13100 Aix-en-Provence
www.compétences-sd.fr

Tél : 04 42 16 99 46
formation@competences-sd.fr



GÉRER SES ÉMOTIONS POUR MIEUX SOIGNER ET MIEUX VIVRE SON MÉTIER

MANAGEMENT - RH

Réf. MG 038

Mise à jour le 06/11/2025

L pédagogie est expérientielle : jeux de rôles, feedbacks croisés, introspection guidée.

Le corps, les émotions, les mots, tout est mobilisé.

En créant des "bulles de sécurité psychologique", chacun peut déposer, expérimenter, écouter et être écouté.

Des approches comme la Process Communication Model, la PNL, l'analyse transactionnelle, la communication non violente, des notions issues des neurosciences nourrissent la formation et d'autres « surprises » pour stimuler l'attention !

Informations à destination du participant

DÉBUT DE FORMATION

- Informations des conditions relatives au déroulement de la prestation de formation
- Signature du règlement intérieur de notre organisme
- Analyse du besoin : Recueil des attentes individuelles
- Identification des objectifs : Méthode de positionnement : Fiche d'auto-positionnement
- Programme détaillé de la formation
- Outils d'évaluation des connaissances : QCM-QUIZ d'évaluation des connaissances à l'entrée de la formation

FIN DE FORMATION

- QCM-QUIZ d'évaluation des connaissances à la fin de la formation
- Processus d'évaluation des objectifs de la formation
- Evaluation à chaud : enquête satisfaction formation/formateur/organisme de formation
- Remise d'un support de cours reprenant l'intégralité de la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation-attestation d'assiduité
- Information de l'envoi par mail de l'évaluation à froid (j+1 mois)

■ Durée : 1 jour (7heures) ■ Horaires : 9h00 - 17h00 ■ Participants :

CETTE FORMATION EST ÉGALEMENT DISPONIBLE EN INTRA À LA PÉRIODE QUE VOUS SOUHAITEZ. CONTACTEZ NOUS !

CONTACT
INSCRIPTION

Compétences Santé Développement
50 avenue du Dr.Aurientis, 13100 Aix-en-Provence
www.compétences-sd.fr

Tél : 04 42 16 99 46
formation@competences-sd.fr