



Durée : 1 jour

# GÉRER LES FORTES CHARGES EMOTIONNELLES

Dans votre organisation, vous êtes amenés à faire face à des situations tendues, délicates, humainement difficiles ou complexes.

Notre formation vous permet d'aborder ces situations tendues avec méthode et sérénité, sans tomber dans les pièges pour garder la bonne posture.

Apprenez à maîtriser ces situations et à garder la bonne posture d'accompagnement pour faire face sereinement à toute situation difficile.

## Vous repartez avec :

- ✓ Un carnet pédagogique avec votre feuille de route personnalisé
- ✓ Des apports théoriques pour comprendre et identifier les mécanismes et une application concrète des mises en situation tirées de votre expérience personnelle

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Prendre conscience des mécanismes de la charge émotionnelle
- Comprendre et maîtriser le rôle de l'émotion, la charge émotionnelle et ses enjeux
- Découvrir quelles sont les façons d'agir pour mieux maîtriser et comprendre les bonnes postures, équilibres
- Comprendre les techniques pour acquérir une bonne posture d'accompagnement



**97%**

Satisfaction globale\*

**100%**

Formation recommandée\*\*

## Méthode mobilisée

Cette formation alterne théories, apports techniques structurés pluridisciplinaires (sémantique, sociologie et psychologie) avec des outils issus du journalisme, politique et communication, exercices concrets et mises en pratique en condition.  
Travail individuel, collectif et en sous-groupes.



## Programme de formation

### *Comprendre les mécanismes des émotions et de la charge émotionnelle*

- Prendre conscience des situations à forte charge émotionnelles au quotidien
- Apports théoriques pour comprendre le rôle de l'émotion : le mécanisme de déclenchement des charges émotionnelles et leurs fonctionnements

### *Comprendre les façons d'agir pour mieux maîtriser et comprendre les bonnes postures, équilibres*

- Identifier les clés pour agir sur chaque séquence
- Savoir se protéger et réguler ses émotions pour mieux accompagner
- L'effet physique de régulation
- Savoir se préparer : conscientiser la structure
- La posture d'accompagnement et ses limites

### *Comprendre les techniques pour acquérir une bonne posture d'accompagnement*

- Les étapes d'un entretien à forte charge émotionnelle
- Savoir réagir et comprendre les besoins

### *Exercices de mise en situation avec debriefing et feuille de route personnalisée*

- Exercices individuels avec débrief, partage, réflexion et enrichissement collectif
- Mise en œuvre
- Feuille de route



## Modalités pédagogiques

La formation est dispensée en virtuel ou en présentiel et est proposée en inter-entreprise et en intra-entreprise.

### Moyens pédagogiques & techniques

#### En virtuel

- En amont : Travail préparatoire sur Klaxoon
- Pendant la formation : Exercices à faire via Klaxoon et quiz à répondre sur Kahoot

#### Pour le virtuel et présentiel :

- Un carnet pédagogique, des exercices pratiques et mises en situation extraites de cas concrets ou imaginaires.
- Les séquences pédagogiques sont décrites page 2

### Suivi d'exécution & évaluation

#### Avant la formation :

- Envoi d'une invitation avec tous les détails logistiques
- Questionnaire de recueil des attentes et recensement des besoins spécifiques analysés par nos équipes pédagogiques

#### Après la formation

- Questionnaire de satisfaction et quiz d'évaluation des acquis analysés par nos équipes pédagogiques
- Feuille d'émargement & certificat de réalisation

### Pré-requis

Avoir un minimum de 3 à 5 ans d'expérience en entreprise

#### Matériel nécessaire

Un téléphone portable ou un PC portable pour signer la feuille d'émargement par demi-journée

#### Public concerné / accessibilité

Notre formation est ouverte à tous : dirigeants, responsables de service, managers ou cadres.

Merci de vous rapprocher de notre référent handicap pour tous besoins spécifiques d'adaptation (handicap, dys, autres...), contacter : [admin@arret-sur-image](mailto:admin@arret-sur-image)



### Informations pratiques

**Format :** 1 jour en visio ou présentiel -- salle dédiée Paris.

#### **Prix : 1250€ HT/participant**

Ce prix est un tarif public et ne reflète pas celui négocié avec le client dans le cadre de la relation commerciale.

Nous proposons cette formation en sur-mesure pour 2 heures, une demi-journée ou 1 journée ou en distanciel, en français ou en anglais. Prix sur demande.

#### **Horaires :**

9h à 12h30 // 13h30 à 18h.

L'accueil café débute à 8h30 la journée compte 2 pauses gourmandes. Le prix du repas du déjeuner est à la charge du participant.

**Délai de mise en œuvre :** 20 jours de traitement de la demande

**Inscription/information :** [admin@arret-sur-image.fr](mailto:admin@arret-sur-image.fr)

#### **Prochaines dates de la formation en inter-entreprise :**

juin  
1 juillet  
5 septembre  
3 octobre  
1 novembre  
1 décembre

(ouverture garantie à partir de 4 stagiaires).