



 arrêt sur image

## Gérer les fortes charges émotionnelles



Cabinet de coaching de formation et de conseil  
pour [dirigeant.es](http://dirigeant.es), spécialiste du leadership et de la communication.

[www.arret-sur-image.fr](http://www.arret-sur-image.fr)

Durée : 1 jour

# GÉRER LES FORTES CHARGES EMOTIONNELLES

Vous devez parfois vivre et accompagner des situations tendues, délicates, sensibles, humainement difficiles ou complexes.

Notre formation vous permet d'aborder ces situations, pour mieux les vivre et les comprendre avec méthode et sérénité, pour garder la bonne posture et accompagner efficacement vos équipes.

Vous pourrez comprendre et analyser la situation, intervenir pour apaiser guider échanger et mener vos équipes vers des solutions

## Vous repartez avec :

- ✓ Un carnet pédagogique avec votre feuille de route personnalisée
- ✓ Des apports théoriques et une méthode structurée comme guide et identifier les mécanismes et les intégrer à votre quotidien
- ✓ Une intégration concrète avec des mises en situation tirées de votre expérience personnelle pour ressentir et agir efficacement

Notre accompagnement  
certifié Qualiopi,  
reconnu et approuvé

**97%**

Satisfaction globale\*

**100%**

Formation  
recommandée\*\*

## 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

## 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

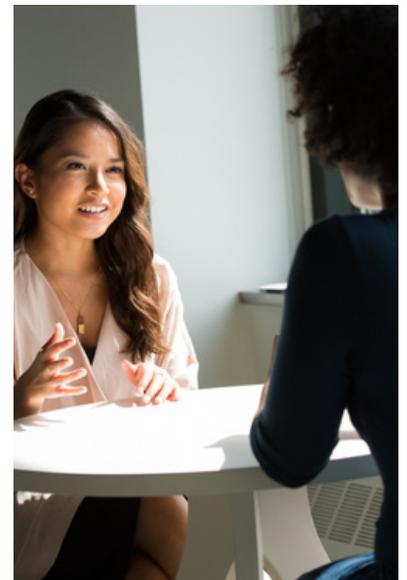
- Identifier les clés pour agir sur chaque séquence
- Savoir se protéger et réguler ses émotions pour mieux accompagner
- L'effet physique de régulation
- Savoir se préparer : conscientiser la structure
- La posture d'accompagnement et ses limites

### 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



**Format** : 1 jour en visio ou présentiel -- salle dédiée Paris  
**Inscription/informations** : [admin@arret-sur-image.fr](mailto:admin@arret-sur-image.fr) ou [nicolas@arret-sur-image.fr](mailto:nicolas@arret-sur-image.fr)  
**Délai de mise en œuvre** : 20 jours de traitement de la 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.

# NOS MODALITÉS

## Des formations sur mesure

Nos formations sont dispensées en virtuel ou en présentiel et peuvent être proposées en inter-entreprise et en intra-entreprise.

## Moyens pédagogiques & techniques

### En virtuel

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

### Pour le virtuel et présentiel :

- Un carnet pédagogique, des exercices pratiques et des mises en situation extraites de cas concrets ou fictifs.

## 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, recueil de l'autoévaluation des stagiaires 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

### 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)



Cabinet de coaching de  
formation et de conseil  
spécialiste du leadership  
et de la communication.

[www.arret-sur-image.fr](http://www.arret-sur-image.fr)

