

## Gérer ses émotions

### Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

### Organisme responsable et contact

FORMAPACK  
SPANNEUT  
06.04.41.34.21  
contact@formapack.info

### Accès à la formation

#### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

#### Sélection :

Entretien  
Inscription directe ou par un conseiller  
en insertion professionnelle

#### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

#### Conditions d'accès :

Entretien sur votre projet professionnel lié à  
cette formation en développement personnel.

#### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

#### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

### Objectif de la formation

Dans la relation aux autres, les émotions tiennent une place prépondérante qu'on le veuille ou non. Savoir les accueillir et les gérer est une vraie compétence que l'on peut développer, on parle même d'intelligence émotionnelle. Cela passe par la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments et se prolonge dans l'écoute des autres. - Découvrir le rôle des émotions dans les relations. - Développer son ouverture émotionnelle. - Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

### Contenu et modalités d'organisation

- Découvrir le rôle des émotions dans les relations. - Développer son ouverture émotionnelle. - Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions.

#### Durées de la formation

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

### Validation(s) Visée(s)

#### > Attestation de fin de formation

### Et après ?

#### Suite de parcours

Non renseigné

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00321454	du 01/08/2022 au 31/08/2025	(64)	FORMAPACK		Non éligible	