

Maîtriser ses émotions et s'adapter pour mieux agir

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

ASFO ADOUR
Annelise Broca
05.59.46.14.41
annelise.broca@asfo-adour.org

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 :

Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Aucun.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Renforcer sa compétence d'adaptation et de maîtrise de ses émotions, sa capacité à ajuster son comportement, sa communication et ses réactions émotionnelles en fonction des situations et des interlocuteurs, tout en maintenant son efficacité et sa posture professionnelle.

Contenu et modalités d'organisation

JOUR 1 : COMPRENDRE ET APPRIVOISER SES REACTIONS Décrypter les mécanismes du stress, de la charge émotionnelle, de la réactivité. Identifier ses propres déclencheurs : situations, personnes, émotions. Savoir reconnaître les émotions (les siennes et celles des autres) comme des signaux utiles. Prendre du recul face à l'urgence ou à la pression. JOUR 2 : AGIR AVEC LUCIDITE ET FLEXIBILITE Techniques de recentrage et de régulation (ancrage, respiration, visualisation rapide). Passer de la réaction à une réponse constructive. Adapter sa posture et son comportement à la personne, à la situation. Renforcer sa résilience en apprenant à identifier ce qui dépend de soi et à mobiliser ses ressources internes. S'exercer au travers de mises en situation issues du vécu professionnel des participants.

Parcours de formation personnalisable ?
Oui
Type de parcours
Non renseigné

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
00621298	du 30/07/2025 au 31/12/2025	Saint-Paul- lès-Dax (40)	ASFO ADOUR - SAINT PAUL LES DAX		Non éligible	
00621299	du 30/07/2025 au 31/12/2025	Ustaritz (64)	ASFO ADOUR - USTARITZ		Non éligible	
00657713	du 01/01/2026 au 31/12/2036	Saint-Paul- lès-Dax (40)	ASFO ADOUR - SAINT PAUL LES DAX		Non éligible	
00657715	du 01/01/2026 au 31/12/2036	Ustaritz (64)	ASFO ADOUR - USTARITZ		Non éligible	