

# MAÎTRISE DE VOS ÉMOTIONS

**Public :** Tout public

**Prérequis :** Aucun

**Durée :** 4 demi-journées

**Groupe :** 6 à 10 personnes

**Moyens techniques :**

- Présentiel ou à distance
- Echanges interactifs et exercices pratiques
- Supports de formation

**Évaluation :**

Étude de cas pratique et mise en situation

**Objectifs de la formation :**

- Développer sa communication émotionnelle : apprendre à gérer ses émotions difficiles et celles des autres.
- Introduction à l'analyse transactionnelle et les trois états du moi.
- identifier les jeux psychologiques et de manipulation.
- Maîtriser ses émotions en situation de stress, apprendre à les écouter pour en faire un moteur de réussite.
- Exprimer ses émotions et techniques d'extériorisation et relaxation.

**TARIF : 390€ HT/personne**

Prise en charge par votre opérateur de compétence

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au  
Téléphone : **06 63 34 24 97**  
ou par email : [contact@globalaffluence.com](mailto:contact@globalaffluence.com)