



Assistants : gestion des émotions

Lien : <https://innov-maroc.com/formation/assistants-gestion-des-emotions>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
ASA37

 CATÉGORIE
**Développement
Personnel des
Assistants**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources
- ✓ Développer sa capacité à échanger en surmontant ses émotions
- ✓ Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

POUR QUI ?

- ✓ Assistant(e)s



Programme détaillé

1 / Assimiler le langage des émotions

- Distinguer émotions, sensations et perceptions
- Savoir les nommer
- Partager son ressenti apporte un meilleur équilibre et concourt à une plus grande efficacité professionnelle

2 / Utiliser ses émotions pour mieux communiquer

- Mesurer son quotient émotionnel
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

3 / Comprendre le fonctionnement des émotions

- Identifier les 7 grandes émotions
- Décrypter le processus émotionnel
- Décoder les principales émotions pour mieux les accepter
- Comprendre l'impact des émotions sur ses relations et sa performance

4 / Tirer parti des émotions

- Exprimer son ressenti émotionnel par la communication positive
- Écouter les émotions des autres avec empathie
- Apprendre à se détendre : intellectuellement, émotionnellement, physiquement

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 10 au 11 Nov. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@innov-maroc.com

 **Web** : <https://www.innov-maroc.com>

Document généré le 12/10/2026 — Réf : ASA37
INNOV MAROC — Tous droits réservés