

Formation - Comprendre les mécanismes émotionnels pour en faire un levier de management

Comprendre les émotions pour mieux manager : les décrypter, les réguler et les mobiliser pour soi-même et dans les relations avec l'équipe.

Posture professionnelle

Gestion des émotions et connaissance de soi

CODE : 87365 | Mise à jour : 25/08/2026

Objectifs

- Identifier les mécanismes émotionnels à l'œuvre dans les situations professionnelles
- Analyser les impacts des émotions sur la posture et les pratiques managériales
- Mobiliser les émotions comme compétence professionnelle dans la relation individuelle manager/collaborateur·ice
- Mobiliser les émotions comme compétence professionnelle dans la relation collective manager/équipe
- Ancrer les apprentissages par le partage des retours d'expériences
- Co-construire un recueil de bonnes pratiques pour ancrer la place des émotions dans le management

Contenu de la formation

Une formation conçue et co-animée par Estelle Roussel et Valérie Roussille (sinfonia)

JOUR 1 : Les émotions : les comprendre et les décrypter

- Instaurer les conditions des partages en confiance par l'inclusion et l'ouverture
- Identifier les mécanismes émotionnels à l'œuvre dans les situations professionnelles
 - Distinguer sensations, émotions, émotions primaires, émotions secondaires, sentiments
 - Repérer, à partir de partage d'expériences, les principales émotions rencontrées dans les situations d'encadrement
 - S'exercer à reconnaître et à nommer les émotions, identifier le déclencheur et repérer le besoin non

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

Personnes en situation de management

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis, sauf celui de participer aux 3 journées

DURÉE

3 jours (21 heures)

SESSION INTER

Aucune session n'est actuellement programmée

SESSION INTRA

GROUPE

Minimum 8 personnes
Maximum 12 personnes

satisfait

- Analyser les impacts des émotions sur la posture et les pratiques managériales
 - Repérer les situations professionnelles qui déclenchent des réactions émotionnelles de façon récurrente ou imprévue
 - Analyser, à partir de cas concrets, comment nos émotions influencent nos décisions et nos comportements
 - Repérer les mécanismes de suradaptation, d'évitement ou de contrôle et les ressources pour réguler

JOUR 2 : Les émotions : un levier pour prendre soin de celles et ceux qui prennent soin

- Mobiliser les émotions comme compétence professionnelle dans la relation individuelle manager/collaborateur·ice
 - Expérimenter l'effet des émotions dans la relation en face-à-face avec un·e collaborateur·ice
 - Analyser collectivement les effets observés sur la relation et la dynamique du travail ensemble
 - Formuler des repères personnels sur les conditions favorables à un partage émotionnel ajusté
- Mobiliser les émotions comme compétence professionnelle dans la relation collective manager/équipe
 - Analyser des situations d'action collective (réunions, séminaires) où les émotions ont joué un rôle facilitateur ou perturbateur
 - Adapter sa posture managériale pour réguler des situations émotionnellement chargées dans le collectif
 - Transposer les repères individuels à des situations d'intervention collective

JOUR 3 : Les émotions : les intégrer dans vos pratiques professionnelles au quotidien

- Ancrer les apprentissages par le partage des retours d'expériences
- Co-construire un recueil de bonnes pratiques pour ancrer la place des émotions dans le management

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques

- Pédagogie active : alternance de temps informatifs, de temps expérientiels avec mise en mouvement et de temps de partages entre stagiaires
- Travaux en sous-groupes : études de cas concrets, mises en situations, débats mouvants, construction d'outils communs
- Débriefs collectifs suivis des apports théoriques permettant d'apporter un éclairage sur les expériences vécues
- Exercices individuels et quiz
- Co-animation : prendre soin des participant·es et de leurs émotions

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Accompagnement (inter-session, ...)
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Auto-positionnement
- Mises en situations
- Questions écrites ou orales (QCM, Quiz, ...)

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% (avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Valérie Roussille

Coach professionnelle et formatrice

sinfonia

Formation Management, Coaching, Posture d'accompagnement,
Soft skills, Lutte contre le sexisme. Orthographe et écriture inclusive



☎ 06 52 63 24 68

✉ valerie.roussille@via-sinfonia.fr

Adresse postale : 20 Allée de la Maison Rouge 44000 Nantes

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/valerieroussille/>

Instagram : <https://www.instagram.com/sinfonia.accompagnement/>

Biographie

De formation initiale ingénieure, j'ai travaillé pendant 20 ans dans l'industrie et le service aux entreprises occupant différentes responsabilités (l'animation d'équipe, la direction de projets, l'animation de formations, le recueil de besoins clients, etc). De ces expériences variées, j'ai acquis et renforcé une intelligence relationnelle que je mets aujourd'hui au service des organisations.

Professionnelle de l'accompagnement certifiée Coach&Team, formatrice (Posture managériale et d'accompagnement, coopération, émotions et relations, les émotions comme levier de management, écoute empathique, prévention et gestion des conflits, lutte contre les discriminations et animatrice de la Fresque du sexisme, j'ai à cœur de contribuer au développement des potentiels humains et relationnels et au soutien des transformations culturelles au sein des organisations.

Pour être au plus proche des besoins réels des structures pour lesquelles j'interviens, je propose des formations sur mesure.

Diplômes et formations

- 2026 : Intégrer l'indicateur MBTI dans l'accompagnement – Myers-Briggs
- 2025 : Approche systémique, Module 1 – Institut Gregory Bateson
- 2024 : Programme Magma, comprendre les systèmes de domination
- 2024 : Premiers secours en santé mentale – PSSM France
- 2023 : Développer une posture et des pratiques de facilitation inclusive – Nuances et merveilles
- 2023 : Animatrice Fresque du sexisme – La Fresque du Sexisme
- 2023 : Les bases de la connaissance en matière de violences sexuelles – SVS44
- 2021 : Bases de l'approche systémique – Elantiel
- 2019-2021 : Parcours Didactique « Enseignant Coach & Team » – Holonomie
- 2020 : L'Élément Humain – Transcendo
- 2018 : Coacher les émotions – D. Chernet
- 2016-2017 : Pratiques Narratives – Hexafor
- 2015-2016 : Analyse Transactionnelle AT101 (certifiée) et AT202 – D. Chernet
- 2015 : Process Communication – Elsensia
- 2014-2015 : Coach certifiée Coach&Team – Holonomie
- 2014 : Bases PNL – Evolitude
- 1994 : Formation de formateur – CEGOS

• 1986-1991 : Ingénieure généraliste – ESEO
L'OUVRE-BOÎTES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



www.corymbe.coop

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

