

Les émotions : des alliés pour réussir



7 h



210,00 €

Objectifs

Au terme de la formation, le participant sera capable de :

- détecter et reconnaître les émotions en lui-même et chez les autres ;
- réagir de la manière la plus appropriée aux émotions qui émergent de lui-même ou des autres ;
- de comprendre le message véhiculé par les émotions et d'en tenir compte pour évoluer et mieux coopérer avec les autres.

Au travers de cas concrets évoqués par les participants, les émotions de base (peur, colère, tristesse, joie) seront explorées afin de comprendre le message qu'elles véhiculent et les changements ou remises en questions qu'elles nous invitent à opérer.

Nous apprendrons à réagir de manière adéquate face aux émotions qui nous submergent ou bien qui submergent nos collègues.

Nous verrons comment cette compréhension plus grande de la dynamique des émotions nous permet de mieux nous comprendre (nous-même ainsi que les autres) et de mieux coopérer avec nos collègues ainsi que dans nos familles.

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

210,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

- > Le 22 mai 2026
9h à 17h

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) .

Les émotions : des alliés pour réussir - Le vendredi 22 mai 2026, Liège

Renseignements

04.229.84.20

€ 210,00 €



Dates de formation

Le vendredi 22 mai 2026

Horaire

9h à 17h



Liège, Sainte Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1

4000 Liège

Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)