



## BIEN GÉRER LES ÉMOTIONS À DISTANCE

Référence : DL300	Durée :	Niveau : Bases	Modalités : E-Learning	Tarifs : Nous consulter
----------------------	---------	-------------------	---------------------------	----------------------------

### LIEUX ET DATES :

### A distance

Nous consulter

### OBJECTIFS

- Identifier les principaux impacts de la distance sur la communication interpersonnelle
- Adapter son comportement pour assainir un contexte de stress, de conflit, de colère ou de détresse

### Information complémentaire :

Module disponible dans l'**Université Digitale Ifpass** accessible par abonnement.

Pour plus de renseignements [cliquez ici](#) ou [contactez-nous](#)

[\*\*Consultez le taux de satisfaction de nos formations  
e-learning ici >\*\*](#)

### POINTS FORTS

#### **Modalités pédagogiques :**

**Une pédagogie pensée pour articuler efficacité et autonomie. Une vidéo donnant de nombreux conseils concrets et opérationnels pour une mise en pratique immédiate. Un quiz final permettant de valider la bonne acquisition des connaissances. Une fiche pratique pour avoir les points clés de la formation toujours sous la main. De nombreux exemples illustrant les connaissances transmises.**

#### **Formateur(s) :**

**Manager d'équipe en entreprise internationale. Plusieurs expériences d'équipes et d'équipes projet dispersées dans d'autres pays. Expérience personnelle de « pionnière » du télétravail au début des années 2000. Hélène Duneigre est aujourd'hui consultante et formatrice pour alimenter à son tour la réflexion d'autres managers avec ses connaissances opérationnelles**

#### **Les plus de la formation :**

Alors que le travail à distance est devenu courant, et implique souvent des relations professionnelles sans rencontre sur de longues périodes, gérer les contextes émotionnels ne peut plus être réservé au monde physique. Or la distance, et les outils utilisés alors, génèrent leurs propres écueils.

Ce module les identifie concrètement et propose de bonnes pratiques en réponse

#### **PROGRAMME**

Introduction (5mn)

A. Bien gérer les émotions à distance (15min)

1. Identification des impacts de la distance sur la communication interpersonnelle

2. 5 conseils pour remédier aux obstacles ajoutés par la distance à la gestion des émotions (conflit, colère, détresse, stress)

Evaluation finale

#### **Validation des acquis :**

**Comment est-elle évaluée ?**

Une évaluation vous attend, mais rassurez-vous, il n'y a pas de pièges, ni même de mauvaises surprises... dès lors que vous suivez normalement votre formation ! Obtenez un score minimum de 80% de bonnes réponses et inscrivez cette formation à votre tableau des réussites ! Vous pouvez refaire le questionnaire autant de fois que vous le souhaitez !

#### **Comment cette formation est-elle validée ?**

Pour valider cette formation, vous devez avoir :

Lu l'ensemble des ressources écrites mises à disposition : objectifs, parcours, présentation du formateur, déroulé pédagogique, ... ;

Visionné d'un bout à l'autre les vidéos ;

Téléchargé et consulté le support de conférence ;

Téléchargé et consulté la fiche pratique ou infographique ;

Réussi l'évaluation dans les conditions mentionnées ci-dessus.

#### **Personnalisation parcours :**

**Une question technique ? Pédagogique ? Notre équipe pédagogique, community managers et webcocooners, est là pour y répondre ! Nous nous engageons à vous apporter une réponse dans un délai de 48 heures ouvrées après le dépôt de la question sur le forum dans l'onglet "Communauté". Vous avez dit webcocooner ? Tout à fait ! Le webcocooner est notre couteau suisse, professionnel de l'assurance formé à l'accompagnement des participants en ligne. Son rôle ? Répondre aux questions pédagogiques, techniques et administratives que vous pouvez vous poser !!**

#### **Fiche identité :**

Cette formation a été écrite et conçue en 2021 et est la propriété d'Ifpass Services.

Elle contient les éléments suivants :

1. 1 séquence vidéo
2. 1 fiche pratique "Pour aller plus loin", de quelques pages à télécharger
3. 1 quiz final de 7 questions

## PUBLIC

Professionnel amené à interagir avec des clients ou des collègues

**Pour les personnes en situation de handicap** souhaitant réaliser une formation e-learning :

Nous vous invitons à prendre contact avec notre référent handicap (Nadia Benakli - [nbenakli@ifpass.fr](mailto:nbenakli@ifpass.fr)) afin de déterminer les formations accessibles.

## PRÉ-REQUIS

### Prérequis pédagogiques :

Avoir déjà été formé (ou posséder une 1<sup>ère</sup> expérience) à la gestion des émotions en face à face

### Prérequis techniques :

- Navigateurs internet
- Chrome (2 dernières versions majeures)
- Firefox (2 dernières versions majeures)
- Edge (2 dernières versions majeures)
- Safari sur OSX (2 dernières versions majeures)

Les vidéos de cette formation sont hébergées sur le site vimeo.com. Elles sont sous-titrées.

### Logiciels :

- Lecteur PDF (pour les documents associés)
- Lecteur audio/vidéo
- Suite Microsoft Office (pour la restitution des missions)

Un casque audio peut être nécessaire si les formations sont suivies dans un espace partagé.

### Modalité d'accès :

- Les demandes d'inscription se font par mail à [mo-inscriptions@ifpass.fr](mailto:mo-inscriptions@ifpass.fr)
- Toutes les démarches administratives et financières doivent être réglées avant le début de la formation. Veuillez noter qu'en cas de demande de financement à un organisme financeur, la démarche de prise en charge est à réaliser par le candidat ou l'entreprise et doivent être réalisées à l'avance

## TARIFS ET FINANCEMENTS

Exonérés de TVA

Module disponible dans l'Université Digitale Ifpass accessible par abonnement.

Pour plus de renseignement contactez-nous !

## CONTACT

[mo-inscriptions@ifpass.fr](mailto:mo-inscriptions@ifpass.fr) / 01 47 76 58 70

