

Parcours Gestion des émotions



Karine Franz

→ Cette formation c'est quoi ?

Diriger un camping, c'est faire face chaque jour à des situations humaines exigeantes : un client mécontent, un imprévu technique, une tension dans l'équipe ou une surcharge en pleine saison. Dans ces moments, la **difficulté** n'est pas seulement technique, elle est aussi **émotionnelle**.

Cette formation vous permet de comprendre **concrètement** ce qui se passe en vous dans ces situations, pour pouvoir apprendre à réguler vos réactions en restant lucide, pré-requis pour agir avec justesse. À travers des apports simples et des exercices directement inspirés de votre quotidien, vous allez apprendre à prendre du recul, à rester stable sous pression et à renforcer votre posture de gestionnaire.

L'objectif n'est pas de supprimer les émotions, mais de ne plus les subir, afin de pouvoir continuer à décider, agir et communiquer de manière efficace, même dans les moments les plus exigeants.

→ Qu'est-ce que je vais apprendre ?

Vous allez :

- **comprendre** vos réactions face aux situations difficiles, pourquoi certaines situations vous affectent plus que d'autres, pourquoi certaines interactions vous épuisent ou vous mettent sous tension ;
- **identifier** vos déclencheurs émotionnels, et vos modes de réaction ;
- **découvrir** des outils simples pour retrouver rapidement de la stabilité intérieure ;
- **apprendre** à prendre du recul face à un client agressif, à un collaborateur en difficulté ou à une situation imprévue, afin de pouvoir agir avec discernement plutôt que réagir sous l'effet de la pression.

→ Grâce à cette formation, quels problèmes je ne rencontrerai plus ?

- Vous vous laisserez moins emporter par une situation ou une interaction difficile, au risque de regretter votre réaction ensuite.
- Vous subirez moins la pression émotionnelle des clients mécontents ou des situations tendues.
- Vous repartirez d'une interaction difficile avec un moindre sentiment de fatigue, d'énerverment ou de remise en question.
- Vous ne laisserez plus une situation émotionnellement chargée affecter votre capacité à décider ou à agir efficacement. Vous gagnerez ainsi en stabilité, en clarté et en confort dans votre rôle de gestionnaire.

→ Et d'ailleurs, pourquoi cette formation plus qu'une autre ?

- Parce que cette formation ne se limite pas à de la théorie : elle vous permet d'expérimenter et d'acquérir des outils directement utilisables dans vos situations professionnelles.
- Parce qu'elle vise un objectif simple et essentiel : vous permettre de rester stable et lucide, même lorsque la situation devient exigeante.
- Parce qu'elle agit directement sur votre posture, votre capacité à rester lucide sous pression.
- Parce que cette compétence d'intelligence émotionnelle est souvent oubliée alors qu'elle est le socle d'une gestion du temps efficace, d'une capacité à aborder les conflits avec sérénité, d'un management sécurisant et juste, ... Bref, à exercer votre métier au quotidien !

→ Qui est l'heureuse élue formatrice qui va mettre en musique tout ce joyeux programme ?

Karine Franz est coach certifiée, spécialisée dans l'accompagnement des dirigeants d'entreprise. Elle a exercé pendant plus de 15 ans comme Responsable d'équipes (de 10 à 260 personnes), été DRH en PME avant de fonder sa société 'DécliK'. Elle accompagne aujourd'hui des entrepreneurs de tous horizons. Sa pédagogie repose sur l'écoute, l'expérience, et l'efficacité. Elle connaît vos réalités : surcharge mentale, sentiment de solitude, envie de sens et besoin d'outils. Avec elle, pas de discours creux, mais des déclics utiles.

Ce qui la définit : son authenticité, son franc-parler, sa capacité à saisir ce qui se joue dans les relations humaines et vous l'expliquer simplement.

→ Ce que vous n'apprendrez pas

- Vous n'apprendrez pas à supprimer vos émotions.
- Vous n'apprendrez pas à devenir "zen".
- Et vous n'apprendrez certainement pas des recettes toutes faites. Parce que le problème n'est pas de ressentir des émotions. Le problème, c'est qu'on ne vous a jamais appris à les comprendre et à leur donner du sens.

Cette formation ne vous apprend pas à éviter les situations difficiles. Elle vous permet de développer la stabilité nécessaire pour y faire face.

→ Dates de la formation

Durée : 14 heures (4 demi-journées de 3h30 chacune)

- Dates :
 - 17/09/26 de 14h à 17h30
 - 24/09/26 de 14h à 17h30
 - 01/10/26 de 14h à 17h30
 - 08/10/26 de 14h à 17h30

→ Pré requis

Accès internet (connexion stable), smartphone et tablette ou PC.

→ Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les effets du stress et des émotions sur la prise de décision
- Identifier les mécanismes émotionnels à l'œuvre dans les situations de tension
- Repérer ses propres déclencheurs émotionnels
- Mettre en œuvre des techniques simples de régulation émotionnelle
- Prendre du recul dans les situations relationnelles difficiles
- Maintenir une posture professionnelle stable face à la pression

→ Méthodes mobilisées

Réalisation : distanciel synchrone, groupe de 6 participants par session maximum.

→ Méthodes d'évaluation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mise en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

→ Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Notre référent handicap se tient à votre disposition pour échanger sur votre parcours de formation et étudier, le cas échéant, les adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles nécessaires à votre participation.

→ Tarif de la formation

200 € HT par personne

→ Portage juridique, administratif et financier

École
Sud.

Formation portée par ECOLE SUD – SARL OG FORMATION - 4 RUE DES LORIOTS,
66700 ARGELES SUR MER

Centre de formation enregistré auprès des services de la DREETS Occitanie sous
le numéro n°91 66 01 431 66