

Savoir gérer ses émotions

-MANAGER
-COLLABORATEUR

Groupe 8 pers maxi
3 JOURS

Nos émotions font partie de nous, elles sont parfois nos alliées parfois nos ennemies. Elles nous semblent parfois incontrôlables, inhibantes, douloureuses, trop présentes ou pas assez. Perçues comme une menace ou comme une contraignante, nous cherchons souvent à nous en couper, à essayer de ne plus les entendre, de ne plus les sentir. Cette formation vous propose de vous familiariser avec vos émotions pour intervenir sur celles qui vous déplaisent et pour mieux comprendre les autres.

Objectif de la formation

A l'issue de la formation, les participants sauront « domestiquer » leurs émotions et gérer celles des autres.

En quoi la gestion des émotions est-elle utile ? Pour :

- Se sentir bien dans son corps et dans sa vie.
- Développer des relations harmonieuses et authentiques avec les autres
- Affronter sereinement des situations délicates ou stressantes

A quels besoins répond la formation ?

- A plus d'efficacité personnelle : lorsque l'on se sent bien, l'on est plus efficace et performant
- A plus d'efficacité collective : la compréhension mutuelle permet de prévenir les dysfonctionnements relationnels et renforce la cohésion des équipes et donc leurs performances

Programme

1- Qu'est-ce qu'une émotion et comment fonctionne-t-elle ?

- La mécanique des émotions
- Le but des émotions
- Le rôle de l'hypothalamus
- A quoi servent chacune des émotions
- Comment décharger une émotion

2- Gérer ses émotions et celles des autres

- Savoir les identifier, les comprendre, les accepter
- Savoir exprimer mes émotions
- Savoir écouter et comprendre celles des autres
- Savoir utiliser son intuition
- Savoir s'excuser
- Savoir accepter ou refuser une excuse
- Savoir accompagner les émotions des autres

3- Contrôler ses émotions

- Savoir respirer
- Techniques de relaxation
- Choisir ses émotions

4- Gestions des signes de reconnaissances

- Origines des besoins de reconnaissance
- L'économie des signes de reconnaissance
- Savoir donner des signes de reconnaissance
- Savoir demander des signes de reconnaissance
- Savoir accepter des signes de reconnaissance
- Savoir refuser des signes de reconnaissance

+ L'esprit de la formation

Cette formation est basée sur l'introspection, l'échange et l'expérimentation d'outils et de méthodes. Elle permet aux participants à partir de situations concrètes et personnelles de s'entraîner pour changer. L'objectif de notre pédagogie est de responsabiliser pour que chacun prenne conscience qu'il est acteur de son propre changement et trouve ses propres solutions.