

GAGNER EN AISANCE ET EN EFFICACITE

GERER SES EMOTIONS DANS LE CADRE PROFESSIONNEL

Durée :	2 jours
Lieu :	en vos locaux
Calendrier :	à définir
Groupe :	de 5 à 15 personnes
Public :	toute personne désireuse de surmonter son trop plein émotionnel et développer sa présence positive aux autres
Formateurs :	Suzel Girard , Catherine Le Lay, Florie Gounelle, Laurence Moss

La formation permet de connaître les **différentes émotions** et leur rôle dans les relations interpersonnelles. Elle encourage à développer son **ouverture émotionnelle** à soi et aux autres. Elle stimule la recherche de **solutions pour gérer ses émotions** dans les situations professionnelles.

Objectifs

- S'affirmer avec sérénité et en avoir les bénéfices
- Connaître ses propres « signaux d'alerte » pour mieux les accepter
- Apprendre à canaliser ses émotions et celles des autres
- Dominer les colères et désamorcer les conflits
- Contribuer à l'harmonie du groupe

Principes

- Connaître ses capacités et aspirations
- Intégrer les notions de respect de soi et d'autrui
- Viser une communication positive, bienveillante et efficace

Pédagogie

- Interactivité participative
- Mises en situation

Programme

1er jour

Développer sa conscience émotionnelle

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Identifier les grandes émotions
- Décrypter le processus émotionnel
- Décoder les principales émotions pour mieux les accepter
- Comprendre l'impact des émotions sur ses relations et sa performance

Quotient Emotionnel : prendre conscience de ses émotions dominantes et dépasser ses réactions inconscientes

Parvenir à contrôler ses émotions et son apparence extérieure

- Décoder les situations génératrices d'émotions pour mieux les affronter
- Apprendre à détecter ses propres signaux d'alerte
- Intégrer et relativiser ses « dispositions » passagères
- Mobiliser ses ressources individuelles pour préserver son équilibre

Etude de cas : Exercices de relaxation, de visualisation, de mentalisation pour combattre l'anxiété, l'hyperémotivité, l'impulsivité

Utiliser ses émotions pour mieux communiquer

S'affirmer au quotidien : devenir un bon « pilote de soi »

- Renoncer à la perfection, afficher sa différence
- Cerner les limites à ne pas dépasser, apprendre à ne pas se laisser déborder
- Savoir dire non positivement
- Accueillir les critiques avec tranquillité
- Etre souple et ferme à la fois : savoir s'adapter

Etude de cas : S'affirmer avec sérénité dans le « oui » comme dans le « non »

2^e Jour

Comprendre les motivations et inquiétudes de ses interlocuteurs

- Comprendre les émotions des autres pour désamorcer une situation conflictuelle
- Déjouer les pièges d'une mauvaise écoute : pratiquez l'empathie !
- Déceler les besoins derrière les émotions des autres
- Eviter les manipulations et sortir des jeux de pouvoir
- Harmoniser les rapports avec l'autorité Instaurer des relations positives au quotidien

Instaurer des relations positives au quotidien

Développer son intelligence émotionnelle

- Comprendre l'autre et se faire comprendre par l'autre
- Les principes d'une communication réciproque
- Savoir convaincre avec sincérité

Etude de cas : Faire face aux défis de la communication quotidienne : réagir à une critique, à une contestation, à un compliment

Bien réagir aux situations stressantes, aux tensions, aux conflits

- Agir plus que subir : reconstruire son équilibre quand il est ébranlé
- Détecter, anticiper, prévenir et désamorcer les conflits
- S'entraîner à la médiation : techniques de coopération et de négociation