Comprendre et gérer ses émotions

Utiliser ses propres émotions comme un atout professionnel

Objectifs :

- **Comprendre les mécanismes des émotions.**
- **Reconnaitre les signes d'une réaction émotionnelle.**
- **Définir les outils de gestion d'une émotion et savoir se protéger de l'émotion de l'autre.**
- **Transformer ses émotions en des atouts professionnels.**

Programme :

1. Comprendre les émotions et mieux appréhender leur fonctionnement :

- Définition d'une émotion – Emotions VS sentiments
- Comment se construit un émotion : approche psychologique et physiologique ?
- Lien entre intelligence et émotion
- Les émotions actrices permanentes de notre vie
- Les mécanismes de fonctionnement d'une émotion
- Les émotions de bases ou émotions primaires

2. Percevoir l'importance des émotions dans nos contextes professionnels :

- Les émotions influent dans nos interactions avec les autres
- Les émotions conditionnent notre façon de gérer les événements
- Exemples et interprétations
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions
- La puissance des émotions comme déstabilisateur de notre personne

3. Comment vivons-nous nos propres émotions ?

- Faire le point pour soi à partir d'un autodiagnostic
- Savoir repérer nos émotions difficiles à gérer

4. Comment gérer ses émotions ?

- Savoir adopter la bonne attitude en situation de déstabilisation émotionnelle
- Le cas de l'agression verbale - uniquement une gestion de son émotion
- Les techniques de relaxation immédiate en situation d'émotion envahissante

5. Mises en situation :

- Exercice pratique sur l'attitude comportementale en situation émotionnelle
- Débriefing émotionnel

Durée :

- 1 jour.

Public :

Tout public est concerné par ce thème.

Préparation :

En fonction de votre contexte, du public et des objectifs généraux dans lesquels s'inscrit cette formation, une préparation est nécessaire.

Préconisation :

Nous pouvons organiser cette formation pour l'ensemble d'une équipe afin de favoriser un meilleur partage et renforcer la cohésion.