

COMPRENDRE ET MIEUX GERER SES EMOTIONS



NOS EMOTIONS ET LEURS EFFETS DANS LA RELATION AVEC AUTRUI

Personnes concernées

Tout professionnel souhaitant dépasser son émotivité et améliorer ses compétences relationnelles.

Objectifs

- identifier ses émotions et repérer les situations provoquant des réactions impulsives
- apprendre à décrypter les émotions pénibles pour ne plus les subir
- repérer le lien entre des modes de réaction inadaptés et les dysfonctionnements en situation professionnelle
- acquérir des techniques de gestion des émotions
- gérer les situations à charge émotionnelle très perturbante
- savoir mettre en œuvre des comportements permettant de prévenir les effets négatifs du stress et de gérer les relations conflictuelles

Méthodes d'intervention

- prise en compte des attentes de chaque participant par un questionnaire rempli en amont de la formation
- analyse et résolution de situations insatisfaisantes sur le plan de la gestion des émotions, à partir de cas concrets
- tests d'évaluation de ses fonctionnements et de son potentiel émotionnel
- apports d'outils et de techniques de relaxation et de visualisation positive
- mises en situation
- pistes d'action, conseils et recommandations individuels pour permettre à chacun de construire ses nouvelles compétences
- élaboration de contrats personnels d'évolution

DUREE SOUHAITEE : 4 jours en discontinu

Points clefs

- **MIEUX CONNAITRE SON FONCTIONNEMENT EMOTIONNEL**
 - faire l'inventaire des émotions bien ou mal vécues
 - repérer les situations difficiles à gérer sur le plan émotionnel
 - connaître ses seuils de tolérance
- **MESURER LE ROLE DES EMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE**
 - faire le lien entre les émotions mal vécues et les relations professionnelles conflictuelles
 - prendre conscience des réactions inadaptées qui peuvent être engendrées par les émotions non exprimées
 - faire le lien entre les émotions sereinement vécues et la possibilité de prendre des décisions adaptées à la situation
- **COMPRENDRE LES EMOTIONS**
 - les émotions autorisées ou interdites par l'éducation et les codes sociaux
 - les émotions authentiques et les sentiments parasites
 - les contextes et les sources des émotions pénibles
- **MODIFIER SES COMPORTEMENTS**
 - vivre les émotions authentiques sans se culpabiliser
 - s'adapter aux situations difficiles
 - savoir évacuer la charge émotionnelle
 - savoir se ressourcer
- **DEVELOPPER DES APTITUDES RELATIONNELLES**
 - identifier les émotions de son interlocuteur
 - exprimer ses émotions ou ses limites de façon positive
 - s'affirmer pour briser les sentiments de frustration ou le ressentiment
 - savoir garder son calme et savoir dialoguer
 - savoir être proche sans se mettre en danger



Claudine Heslouin Consultants

16 rue Boileau - 92120 Montrouge - Tél. 01 42 53 82 36 - Fax. 01 42 53 63 02

e-mail : chc.consultants@gmail.com / site : www.ch-consultants.com