

# COMPRENDRE ET MIEUX GERER SES EMOTIONS



POUR MIEUX MAITRISER SON IMPLICATION EMOTIONNELLE

## Personnes concernées

Tout professionnel désireux de maîtriser son émotivité et d'améliorer ses compétences relationnelles.

## Objectifs

- connaître ses émotions et repérer les situations provoquant chez soi 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

- alternance d'apports théoriques et d'analyses de situations concrètes
- tests d'évaluation de ses fonctionnements et de son potentiel émotionnel
- techniques de relaxation et de visualisation positive
- entraînement à la mise en place de nouveaux comportements par des simulations et des exercices
- élaboration d'objectifs personnels d'évolution

**DUREE SOUHAITEE** : 4 jours en discontinu

## Points clefs

- **MIEUX CONNAITRE SON FONCTIONNEMENT EMOTIONNEL**
  - faire l'inventaire des émotions pénibles et de celles qui sont porteuses de dynamisme
  - 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 que peuvent engendrer les émotions non exprimées
  - mesurer les conséquences des réactions inadaptées dans sa relation aux autres : hiérarchiques, collègues, clients, fournisseurs...
- **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 comportements à la source des émotions pénibles
- **MODIFIER SES COMPORTEMENTS**
  - vivre les émotions authentiques sans se culpabiliser
  - s'adapter aux situations difficiles
  - savoir évacuer la charge émotionnelle
  - mettre en œuvre ses propres capacités de ressourcement
- **DEVELOPPER DES APTITUDES RELATIONNELLES**
  - décoder le langage non-verbal
  - 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 tout en sachant se protéger
  - savoir vivre pleinement ses émotions positives



Claudine Heslouin Consultants

16 rue Boileau - 92120 Montrouge - Tél. 01 42 53 82 36 - Fax. 01 42 53 63 02  
e-mail : chconsul@club-internet.fr / site : www.cheslouin-consultants.com