

Vivre des émotions intenses comme la peur, la tristesse, la frustration, la colère peut nous amener à réagir par des comportements inadaptés en société. Pourtant la partie de notre cerveau nommé « cerveau émotionnel » est d'une immense richesse, car c'est également de là que viennent les sentiments comme l'extase, la passion, ou l'enchantement qui nous font soulever des montagnes. Ce module vous permet de visiter ce monde fantastique qu'est celui des émotions, dans le but de vous permettre d'appréhender et d'utiliser les richesses dont vous disposez.

## Objectifs :

- **Prendre conscience** des enjeux, et des conséquences d'une bonne gestion émotionnelle,
- **Utiliser ses émotions** pour augmenter ses capacités relationnelles

## Public :

- Toute personne désireuse d'apprendre à utiliser ses émotions

## Durée :

- 2 jours.

## Coût :

- Nous consulter

## Programme détaillé :

- Nous consulter

### **L'intelligence émotionnelle**

- Le fondement et la structure des émotions
- les différentes émotions
- la conscience émotionnelle

### **Distinguer émotions et besoins**

- Identifier ses émotions et celles d'autrui
- Formulation de demandes et utilisation des émotions
- Ne plus être otage de ses émotions
- Accéder puis orienter ses émotions
- Conscience et gestion de soi

### **Piloter les émotions**

- Développer écoute, empathie, disponibilité
- Savoir exprimer ses émotions de manière adaptée
- Donner et accepter des signes de reconnaissance
- Apprendre les clés du feed-back
- Différencier opinion faits et sentiments
- Techniques de dissociation et distanciation

### **Optimiser ses relations de travail**

- Etablir des relations positives
- Adapter son attitude en fonction des interlocuteurs
- Réparer les dégâts émotionnels
- Méta-communiquer et réguler
- Agir émotionnellement au lieu de réagir
- Intelligence sociale
- Intelligence interpersonnelle

### Capacités et compétences acquises par les stagiaires à l'issue de la formation :

- ✓ Savoir identifier ses émotions et ses limites
- ✓ Savoir repérer les émotions d'autrui
- ✓ Transformer une émotion négative en action positive
- ✓ Savoir moduler ses approches empathiques
- ✓ Savoir agir face à un trop plein d'émotions
- ✓ Utiliser ses émotions