



# gérer ses émotions

Comme nous gagnerions à maîtriser nos émotions en toutes circonstances ... (professionnelles et personnelles)

## OBJECTIFS

-  Mieux connaître les émotions et leur fonctionnement
-  Faire le point sur son mode de fonctionnement émotionnel
-  Apprendre à gérer ses émotions au travail

## PROGRAMME

### Identifier ses émotions

Emotions automatiques et émotions élaborées : Comment trafiquons-nous nos émotions ?  
*exercice « d'auto-toucher », détente des trapèzes et exercice de détente mentale*

### Fonctionnement et utilité des émotions

Vie et rôle d'une émotion. Utilité des émotions de base. Emotions apprises ou innées.  
La hiérarchisation émotionnelle : modèle de hiérarchisation des émotions de Shaver

### Les bénéfices de la communication émotionnelle

Gagner à exprimer ses émotions à la fois sur le plan cognitif et socio-affectif  
La répression des émotions : émotions autorisées ou interdites  
*test de quotient émotionnel d'après Goleman*

### Les différents types de respiration : Utiliser sa respiration pour se calmer ou se dynamiser

Respiration spécifique : retour au calme, préparer à un moment stressant (un entretien, etc...)  
Respiration synchronisée sur la contraction musculaire  
*exercice de détente musculaire*

### Focus sur le fonctionnement du stress

Définition, effet cumulatif, notions de seuil de perception et seuil de tolérance,  
Origine : prendre en compte non seulement les causes externes mais aussi internes du stress  
Bon stress et mauvais stress : loi de Dodson, effet stimulant, effet démotivant  
*test : les stress accumulés et test de Holmes & Rahe sur les 12 derniers mois*

### Intérêt des relaxations « express »

Gérer son état émotionnel tout au long de la journée (par le biais d'exercices présentés et pratiqués)  
Bienfaits de la relaxation : effets physiologiques et mentaux  
Les 3 cerveaux : nos émotions nous dérangent...

### Confiance en soi et protection

Ne pas se laisser gagner pas les émotions perturbatrices ambiantes  
Se présenter en public (recherche des émotions et pensées alternatives)  
Gérer sa colère (le processus de la colère et les antidotes)  
*exercice de mise en application progressive, en visualisation, sur une personne "toxique"*  
*test pour prendre conscience des messages contraignants qui nous perturbent au quotidien*

### Contentieux émotionnel : Derrière nos émotions, les problématiques de vie

Chemin de l'acceptation d'après E.Kübler-Ross, le vrai travail de deuil.

### Emotion et Communication

L'assertivité : définition, principes et avantages  
*test d'évaluation des difficultés dans la communication interpersonnelle*  
Les distorsions cognitives : nos mauvaises habitudes de communication  
L'écoute active : base d'une communication fluide. *Atelier de mise en pratique*  
Savoir dire « non » : règles de l'expression du refus. *Atelier de mise en pratique*  
Formuler et recevoir une critique : règles de l'expression et de la réception d'une critique.  
*Atelier de mise en pratique*

### Détente sensorielle

*exercice de détente des yeux et des oreilles*

### Détente de la colonne vertébrale

*exercice assis de détente de la nuque et du dos*

### Relaxation spécifique pour le sommeil

*exercice favorisant l'endormissement et le bon sommeil*

### Programme personnel de gestion des émotions

une bonne éducation des émotions : les 4 points essentiels

### Visualisation de réussite

*exercice de visualisation de mise en pratique des acquis de cette formation*

## DUREE

2 jours

## PUBLIC

Pour tous

## Pré REQUIS

Aucun

## EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

## PEDAGOGIE

Apports théoriques sur le stress, les émotions, la communication.

Tests d'auto évaluation ;  
Echanges d'expériences ;  
Jeux de rôles en communication, prise de parole...

Techniques de respiration, de relaxation corporelle et mentale, de visualisation (outils sophrologiques)

## INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

## TARIFS

Inter-entreprises à Paris  
Intra-muros en France entière  
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

