

GERER SES EMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

PROGRAMME DE LA FORMATION

2 jours



10 et 11 octobre 2022
9h30 – 17h



IRA de Nantes



Goulven Mazery
CHRYSALIDE



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre le mécanisme des émotions et leurs messages
- ✓ Appliquer les techniques présentées pour gérer ses émotions au travail
- ✓ Définir un plan personnel de régulation de ses émotions



PUBLIC

- ✓ Tout public



PREREQUIS

- ✓ Pas de prérequis



METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports théoriques
- ✓ Exercices

1 – Comprendre le mécanisme des émotions :

- Définition et caractéristiques des émotions
- Leurs rôles et leurs messages
- Leur fonctionnement
- Trois manières de gérer les émotions.

2 – Vers la maîtrise de ses émotions :

- Evacuer les tensions physiques :
 - Détendre son corps par la respiration
 - Détendre son corps par la relaxation.
- Diminuer la charge émotionnelle :
 - Quelques « remèdes » utiles lorsque l'émotion semble trop forte
 - La décharge d'un stress émotionnel par l'écriture
 - Une technique de décharge d'un stress émotionnel au bureau
 - Les techniques de visualisation positive
 - L'ancrage pour s'installer dans une émotion ressource.
- Agir sur ses pensées (dimension cognitive des émotions) :
 - Se libérer des messages contraignants
 - Identifier et assouplir ses croyances et règles personnelles.

3 – Gérer ses émotions en situations professionnelles :

- Formuler une demande par le biais d'une communication positive
- Savoir dire « non » tout en maintenant la relation
- Se protéger des remarques désobligeantes, des insultes, des comportements agressifs ou irrespectueux
- Savoir émettre et recevoir une critique.

4 – Définir son plan d'action personnel de régulation de ses émotions.