

Apprendre à gérer ses émotions

Qui n'a pas soudain été envahi par une colère montante que rien ne semblait pouvoir arrêter, et qui nous entraîne dans un flot de réactions plus ou moins violentes, parfois destructrices et presque toujours inappropriées. En effet, quel résultat avons nous obtenu alors ? Si ce n'est le constat d'une désolation dans notre rapport à l'autre ou aux autres.

Nos émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise. Elles y entrent et travaillent avec nous. Au lieu de les repousser, mieux vaut les comprendre pour pouvoir les apprivoiser !

Les émotions sont une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis.

Objectifs :

- Comprendre les émotions pour mieux les gérer
- Savoir utiliser l'énergie et les ressources que nous offre chacune des émotions
- Savoir mettre en place les bonnes postures
- Se fixer de nouvelles pratiques et de nouveaux réflexes

Programme:

- Les émotions et leurs mécanismes : l'illusion de la maîtrise
- La valence émotionnelle : la roue de Robert Plutchik
- Les signes : les définitions de Paul Ekman
- L'analyse transactionnelle comme outil d'analyse des postures
- Les apports de la Process Com dans la gestion de ses propres émotions
- Les pensées négatives : éviter les « doubles fonds » et revenir à une expression de l'émotion « primaire »
- Les jeux psychologiques : les détecter et les stopper

Le plus pédagogiques :

- Etablissement et mise à disposition pour chaque participant de son profil de personnalité Process Com : avant le séminaire, chacun répond à un questionnaire dont le traitement confidentiel permet d'établir son inventaire de personnalité. Ce support permet à chacun de se situer et de s'approprier les concepts de la Process Com, en référence à sa propre personnalité.
- Mise en place de protections : « Ce qui se passe en formation reste en formation » dans le respect de la volonté de chacun à dévoiler ses propres « mécanismes »
- Le travail est éclairé avec des extraits de film et des scénettes
- Le formateur propose des modèles qui facilitent la réflexion et des visions qui aident à appréhender sa propre gestion des émotions : le participant y puise ce qu'il veut et repart avec sa « boîte à outils ».

Durée : 2 jours