

Apprivoiser ses émotions et celles des autres

« Si vous voulez être libre de vos émotions, il faut avoir la connaissance réelle, immédiate de vos émotions. »

Arnaud Desjardins

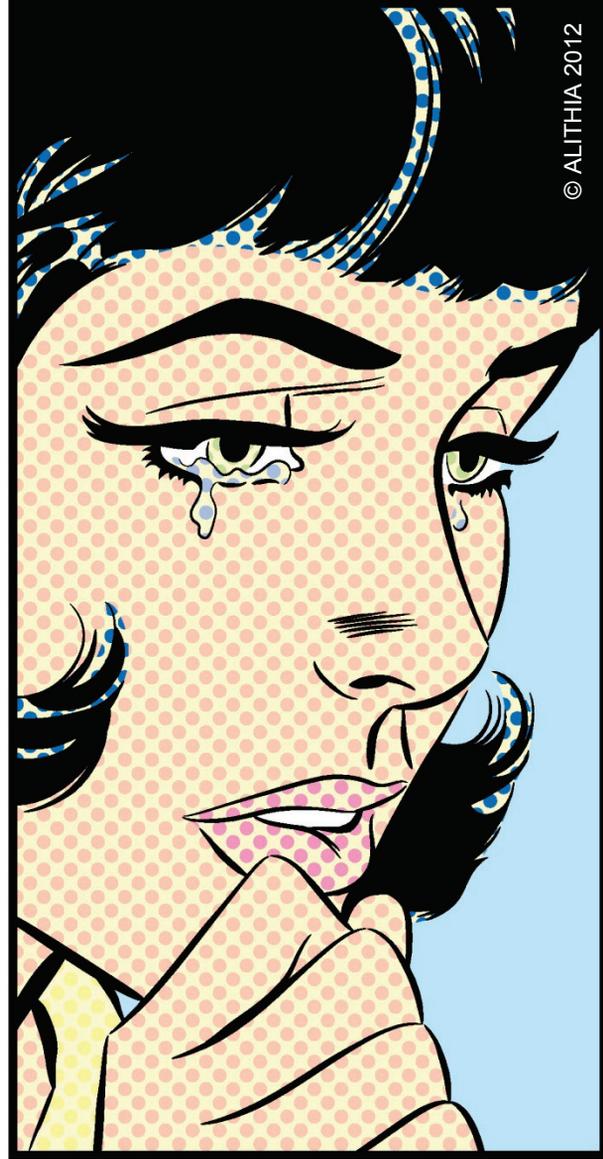
Tout être humain a des émotions, mais seuls certains d'entre nous ont appris à les maîtriser et à les canaliser.

L'émotion est un phénomène physiologique spontané et bref qui se produit dans notre corps et qui se manifeste par un signal électrique accompagné d'une décharge hormonale et de manifestations comportementales. Par son côté instantané, elle perturbe notre jugement et nous fait réagir plutôt qu'agir consciemment.

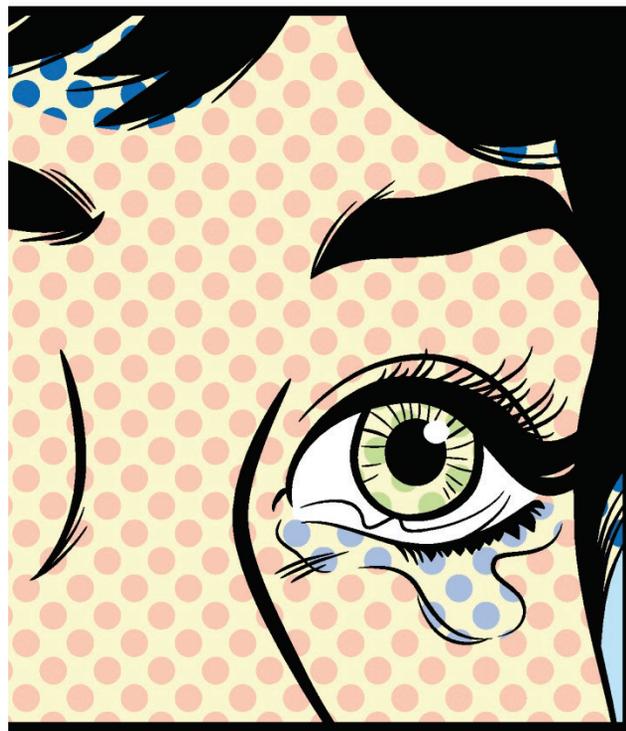
Grâce aux **paroles du slam** et **images de la bande-dessinée**, cette formation de 3 jours vous apprendra à :

- Mieux percevoir et analyser vos comportements et ceux des autres
- Renforcer ses qualités d'écoute, d'observation et d'adaptation aux émotions
- Maîtriser son stress, sa colère, sa tristesse, ses peurs et angoisses et gérer les émotions des autres

Prenez vite vos jumelles et observez.



© ALITHIA 2012



Programme de formation

1. Comprendre l'émotion et ses manifestations en entreprise

- Définition, étymologie et caractéristiques de l'émotion
- De la manifestation de l'émotion en interne (corps, cerveau) et en externe (non verbal)
- Opportunités et risques des émotions en entreprise

Atelier reportage dessins animés :
décrypter les principales émotions et attitudes non verbales



2. Savoir gérer ses émotions au quotidien : mode d'emploi

- Mettre des mots sur ses émotions et les analyser pour ne plus les subir
- Interpréter les messages de nos émotions pour comprendre sa relation au monde
- Etre en écoute active des émotions de l'autre et de leurs conséquences

Atelier protolangages & verbalisation des émotions en slam



3. Comment apprivoiser ses émotions pour mieux les exprimer

- Savoir verbaliser et trouver les mots justes au bon moment
- Réguler les émotions positives et négatives
- De la maîtrise des émotions : méthodes pour canaliser la colère, surmonter la peur, apaiser la tristesse et les désillusions et tirer parti de la joie

Atelier : raconter une émotion forte et la transformer en pensée positive

4. Orchestrer au quotidien vos émotions et celles des autres

- Méthodologie pour faire face sereinement aux émotions des autres
- De la graduation des émotions : des humeurs aux troubles émotionnels
- Comment s'exercer quotidiennement à la régulation des émotions pour créer un climat favorable dans son équipe ?

Atelier : création en équipe d'un scénario de dessin animé sur les émotions



Informations pratiques :

Durée : 3 jours soit 21 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 10