



Exprimer et Gérer ses émotions

Durée

2 jours

Public

Tout public.

Objectifs

- Comprendre et reconnaître le fonctionnement des émotions.
- Trouver des outils et techniques permettant d'identifier et d'exprimer ses propres émotions pour une plus grande efficacité professionnelle et personnelle.
- Favoriser l'affirmation de soi.
- Apprendre à se relaxer pour mieux gérer ses émotions.

Méthode pédagogique

Session interactive alliant théorie exercices pratiques, exercices de Yoga du rire, mises en situations et séances de relaxation dynamique.

Références bibliographiques

Faire face aux émotions

Christine Chevalier
InterEditions

La force des émotions

François LELORD
Christophe ANDRE
Editions Odile Jacob

L'énergie des émotions

Laurence Saunder
Editions d'Organisation

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Qu'est ce qu'une émotion ?
- Qu'est ce que l'intelligence émotionnelle ?
- Comment se constitue t-elle ?
- Les effets du déclenchement d'une émotion sur notre cerveau
- Comprendre l'impact des émotions sur les pensées et les actions.
- Être capable de reconnaître ses émotions et de les distinguer.
- Décrypter son propre fonctionnement pour être en accord avec soi même.
- Quels sont les pensées derrière les émotions ?

La maîtrise de soi – Oser être Soi

- Utiliser les aspects positifs de ses émotions en situation professionnelle
- Adopter des comportements adaptés
- Emotions réprimées : quels effets ?
- S'entraîner à exprimer ses émotions : colère, tristesse, peur, et joie.
- Lâcher d'émotions pour les laisser s'exprimer et non pas commander.
- Sortir de la honte, la culpabilité, le jugement intérieur.
- Favoriser la bonne humeur, la joie, le bonheur, la compassion, la bienveillance.
- Développer l'empathie pour mieux comprendre les autres
- Communiquer : oser dire, entendre, écouter, ne pas dire
- Se positionner dans ses relations avec les autres
- Apprendre à mieux se connaître et se définir.
- Mettre des mots sur son ressenti.
- Ses besoins, ses désirs, ses limites, ses intolérances, son système de valeurs.
- Renforcer l'estime de soi en prenant conscience de ses valeurs.

Définir un plan d'action personnel

- Canaliser les « débordements » émotionnels par la relaxation dynamique
- Définir un plan d'action personnel pour gérer son état émotionnel.
- Exercices de yoga du rire pour lâcher la pression et être en contact avec sa joie intérieur.
- Visualisation active pour renforcer le positif et valoriser l'estime de soi.
- Gagner en confiance en soi à l'aide d'un programme de réalisations personnalisées.

Nathalie DUCASSOU 268 C Chemin de la Barque 84460 Cheval Blanc – Portable : 06 09 82 11 24

Enregistré le 16 octobre 2003, sous le N° 93840259584 auprès du Préfet de Région Provence Alpes Côte d'Azur
Code NAF 8559 A - SIRET 443 434 873 00024

Membre d'une Association Agréée par l'Administration Fiscale, règlement par chèque accepté.