

# GERER SES EMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

*Avec les techniques de l'acteur*

*Se réconcilier avec ses émotions pour libérer sa spontanéité*



## DUREE

2 jours – 14 heures

## OBJECTIFS

- Maîtriser les processus émotionnels et les transformer en atouts dans les différentes situations professionnelles

## COMPETENCES VISEES

- Comprendre l'origine de ses émotions pour mieux communiquer
- Maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources
- Développer sa capacité à échanger en surmontant ses émotions
- Intégrer le fonctionnement émotionnel de son interlocuteur pour communiquer efficacement

## POUR QUI

- Toute personne souhaitant mesurer sa capacité à gérer ses émotions

## PREREQUIS

Aucun

## PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

## MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

## LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

## DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

## ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

## TARIF

Nous consulter.

## PROGRAMME

### I. ASSIMILER LE LANGAGE DES EMOTIONS

- Les 6 émotions de base
- Les principales composantes de l'émotion
- Les émotions : hier un handicap, demain un atout
- 

### II. HABITER SON CORPS

- Définir son schéma corporel
- S'ancrer par la respiration et la relaxation

### III. APPRENDRE A SE CONNAITRE

- Auto-diagnostic de son fonctionnement émotionnel : je rumine, je m'enflamme, je me sens attaqué, etc.
- Comprendre ses émotions :
  - o en les reliant à ses besoins
  - o en identifiant ses valeurs

### IV. CANALISER SES EMOTIONS POUR CONTROLER SON COMPORTEMENT

- La boucle « pensées – émotions – comportements – résultats » : identification des leviers permettant de transformer un cercle vicieux en cercle vertueux
- Vocabulaire : comment modifier son expression pour générer et communiquer des émotions positives

### V. DEVELOPPER DES RELATIONS INTERPERSONNELLES DE QUALITE

- Développer son écoute et son empathie
- Désamorcer ou gérer les conflits
- S'affirmer en exprimant ses émotions

### VI. GERER SON STRESS

- Comprendre les mécanismes du stress et les relations avec le système émotionnel
- Développer son énergie pour faire face aux situations stressantes
- Elaborer une boîte à outils pour faire face aux situations émotionnelles fortes

## LES PLUS PEDAGOGIQUES

- Une grande partie de la formation est dédiée aux exercices mettant en évidence différentes situations afin de proposer des solutions concrètes en réponse à la problématique de chacun.
- Exercices de communication, d'échange et d'écoute, visant à acquérir de nouveaux réflexes pour des relations saines et constructives.

## EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

## VALIDATION

Attestation de fin de formation.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com