

Apprivoiser ses émotions et diminuer son émotivité

Connaissance de soi

Ref. ME  2 jours



Objectifs

- Mieux connaître ses émotions et savoir gérer leurs expressions.
- Être en accord avec soi et les émotions ressenties.
- Renforcer l'estime de soi et fortifier la confiance en soi.



Pédagogie

Apports, grilles d'analyse, questionnaires individuels, analyses de pratique, échanges, et exercices en binômes. Le formateur a un rôle de soutien dans la découverte et l'expression de soi.

Une philosophie guide son action : le respect des personnes, la bienveillance et la transposition pour chacun des acquis du stage dans son quotidien.

Remise d'un dossier de stage.



Pré-requis

Avoir déjà suivi un stage de communication.



Public concerné

Tout public.



Préparation

3 semaines avant le stage chaque participant reçoit un questionnaire référentiel de compétences permettant de s'auto évaluer et d'identifier ses axes de perfectionnement.



Et ensuite...

Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec un formateur, répartis sur 3 mois
 - Ou 2 heures d'entretien en face à face
- Tarif du suivi : 340 € HT

Stage complémentaire :

- Transformer son stress en énergie positive.
- Renforcer son assertivité.



Programme

Qu'est-ce qu'une émotion ?

- Les 4 grandes familles d'émotions.
- Les étapes du développement émotionnel.
- La théorie des émotions parasites.

L'intelligence émotionnelle

- Les 5 formes d'intelligence émotionnelle.
- Quelles différences faire entre la maîtrise émotionnelle et le contrôle émotionnel ?
- Les 6 phases d'une bonne maîtrise émotionnelle.
- Comment canaliser la colère ?
- Savoir gérer ses frustrations, amertumes, rancœurs.
- Solder un passif relationnel.

Identifier sa palette d'émotions

- Lesquelles dominent ? Lesquelles sont oubliées ?
- Profil émotionnel : le reconnaître pour en faire son allié ?
- Comment utiliser au mieux son capital énergétique ?

Repérer et dépasser les sources internes de conflit

- Les anneaux de la cuirasse émotionnelle.
- Connaître ses émotions parasites.
- Savoir les interpréter pour les dépasser.
- Savoir écouter ses besoins pour les satisfaire de façon juste.

Sortir des automatismes : "démécaniser le corps"

- Dénouer les zones de tensions.
- Savoir se relaxer.
- Fortifier la confiance en soi.
- Renforcer l'estime de soi.
- Accepter le regard des autres.
- Renforcer la confiance vers les autres.
- Oser s'exprimer dans sa différence.