



# LA GESTION DES ÉMOTIONS NÉGATIVES

ATELIERS DE TRAVAIL INTERACTIFS

 2 jours (14 heures)

## ÉMOTIONS AU TRAVAIL

Formation animée par un consultant et formateur senior spécialisé en communication et développement personnel

### PRÉREQUIS

- Aucun

### OBJECTIFS

- Comprendre le monde des émotions, les reconnaître et les apprivoiser
- Se responsabiliser sur ses propres émotions
- Communiquer de manière bienveillante en milieu professionnel
- Instaurer un climat de confiance dans les équipes
- Trouver ses propres techniques pour gérer ses émotions négatives

### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Toute personnes qui doit faire face à des situations de tension dans son activité

## PROGRAMME

### INTRODUCTION

Cette formation se présente sous forme d'ateliers de travail et d'échanges interactifs, ludiques et productifs à la fois, pendant lesquels les participants sont amenés à travailler individuellement et ensemble. Ces ateliers seront adaptés aux responsabilités et aux situations professionnelles des participants (managers, chefs d'équipe, collaborateurs, assistantes...)

### LE MONDE DES ÉMOTIONS

- Un univers fascinant
- D'où viennent nos émotions ? Pourquoi sont-elles là ? Ce qu'elles nous enseignent sur nous et les autres...
- Apprendre à reconnaître les émotions qui nous traversent pour en assumer la responsabilité : grille de lecture de ses émotions et des émotions les plus couramment activées
- Exprimer les émotions en toute sérénité et confiance : techniques d'expression et entraînement

### VERS UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET APAISÉE

- Accueillir ses émotions et les émotions de l'autre : empathie et auto-empathie
- Étude de situations concrètes avec recherche de solutions
- Techniques et outils d'expression des émotions : assertivité, écoute active, analyse transactionnelle, Communication Non-Violente