

RESTER MAITRE DE SES EMOTIONS



Annick GRYSON-HAVET
Psychologue clinicienne
Consultante en Efficacité personnelle et
professionnelle



A l'issue de ce séminaire, vous saurez :

- Tirer parti de ses émotions pour être plus efficace
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle
- Développer sa confiance en soi pour agir

ITINERAIRE PEDAGOGIQUE

PREALABLE

- Accueil des participants
- Listing des attentes et besoins
- Etablissement du contrat pédagogique (objectifs)
- Présentation du contenu du programme

Introduction : **DEFINIR L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE**

- Définir les 3 composantes de la vie affective
- Identifier le lien entre émotions et besoins

Partie 1 : **DEVELOPPER SA CONSCIENCE EMOTIONNELLE**

- Décoder les principales émotions et leur fonction pour mieux les accepter. Qu'est-ce qu'une émotion ? Comment naît-elle ?
- Comprendre l'impact des émotions sur ses relations et sa performance
- Quel accueil et quelle place faites-vous à vos émotions ?
- Connaître ses propres signaux d'alerte
- Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- Savoir mobiliser ses ressources individuelles constructivement pour canaliser ses émotions

Cas pratique : chaque participant travaille sur la culture et le profil émotionnel de son entreprise

Management par le stress, la peur ou par la motivation et la reconnaissance ?

Partie 2 : **FAIRE DE SES EMOTIONS UN LEVIER DE SON EFFICACITE**

- Renforcer sa confiance en soi
- Réussir à gérer ses émotions en restant authentique
- Mettre l'intuition au service de la performance : développer l'écoute, la sensibilité au non verbal
- Cerner les limites à ne pas dépasser, apprendre à ne pas se laisser déborder, savoir dire non



Cas pratique et exercices autour de l'affirmation de soi.

Découvrir les bonnes attitudes, les bonnes pratiques : savoir-faire/recevoir : un compliment, une demande, une contestation, une critique, un refus...

Partie 3 : **DEVELOPPER SON « INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »**

- Cerner les « portes d'entrée » des profils de personnalité de ses interlocuteurs
- Parvenir à anticiper les réactions de son entourage
- Comprendre et gérer les personnalités difficiles
- Apprendre à utiliser la bonne gestion de ses émotions pour lutter contre le stress

Cas pratique : *exercices en sous-groupe pour apprendre à utiliser ses différents types d'intelligence*

Partie 4 : **APPRENDRE A CANALISER LES EMOTIONS DES AUTRES**

- L'empathie : comprendre les émotions des autres pour désamorcer une situation conflictuelle
- Éviter les manipulations et sortir des jeux de pouvoir
- Harmoniser les rapports à l'autorité
- S'entraîner à la médiation : techniques de coopération et de négociation
- Développer ses talents de médiateur en réunion d'équipe

Cas pratique : *plan d'actions personnalisé pour savoir gérer ses émotions et son stress au quotidien dans l'entreprise.*