

# MAÎTRISER SES ÉMOTIONS POUR PLUS D'EFFICACITÉ AU QUOTIDIEN

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

## Comment faire

*Je sais comment faire pour mieux gérer mes émotions au quotidien. J'ai découvert des techniques pour savoir prendre du recul.*

Valérie (assistante)



2 jours soit 14 heures



8 personnes maximum



Formation intra

## PUBLIC

- Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant saura :

- Identifier les différentes émotions et leurs mécanismes de fonctionnement ;
- Acquérir une bonne maîtrise émotionnelle ;
- Améliorer sa communication en utilisant sa maîtrise émotionnelle.

## MÉTHODE

- Les différentes situations fournies par les participant(e)s sont traitées par jeux de simulation (2 par 2) et analysées en groupe
- Les échanges et l'évaluation des situations permettent à chacun d'identifier sa marge de progression
- Cet entraînement permet aux stagiaires d'enclencher des réflexes directement applicables à l'issue du stage

## OUTILS

- Autodiagnostic de son quotient émotionnel
- Exercice de maîtrise émotionnelle
- Relevé d'auto-observation de soi
- Exercice de relaxation et de lâcher prise (outils de sophrologie, de méditation, de pleine conscience et cohérence cardiaque)



Réf. EMO

## PROGRAMME

### **Comprendre la notion d'émotion et d'intelligence émotionnelle**

- Les 4 grands types d'émotions : identification et compréhension du processus émotionnel au niveau physiologique et psychologique
- Mesurer son profil de conscience émotionnelle
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions
- Définir le concept d'intelligence émotionnelle

### **Acquérir une maîtrise émotionnelle accrue**

- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées : exercices de repérage de ses émotions récurrentes et des comportements qui y sont liés.
- Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme.
- Développer des techniques de maîtrise émotionnelle.
- Contrôler ses émotions afin de maintenir un climat favorable

### **Développer son intelligence émotionnelle pour mieux communiquer**

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel : faire des déclarations actions/ressentis
- Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude d'empathie et d'écoute.
- Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles.

### **Dégager un plan d'action personnalisé**

- Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux
- Travaux pratiques
- Rédaction d'un plan d'action individuel de gestion des émotions.