



## Managez votre part émotionnelle

### OBJECTIF

**Intégrer des outils pratiques de gestion de l'émotion dans la relation aux autres et à soi-même :**

- ↳ mieux réagir face à des situations relationnelles difficiles ;
- ↳ pour cela, mieux comprendre les autres et mieux se faire comprendre ;
- ↳ gérer les conflits ;
- ↳ développer ses capacités de self-management.

### PROGRAMME GENERAL DE LA FORMATION

**Savoir se mettre à la place des autres pour comprendre tous les éléments d'un système relationnel :**

- ▶ créer et maintenir un bon rapport ;
- ▶ développer nos perceptions par une observation objective des informations : différencier l'**opinion** du **fait** ;  
Comment ? par
  - ♦ la **collecte** optimale d'informations : les méthodes de questionnement
  - ♦ respecter l'**objectif** de la rencontre et son cadre : savoir les définir
  - ♦ développer la **flexibilité** comportementale dans le cas où la *trajectoire dévi*rait du but à atteindre
  - ♦ **respecter** l'Autre tout en respectant ses propres objectifs.

**Gérer sa part émotionnelle par le mental : quelles sont nos émotions récurrentes ?**

- ▶ travail sur la **stratégie de mise en émotion (sympathicotonie) dans un contexte professionnel difficile** ;
- ▶ quel est le **déclencheur** (ou les) ?
- ▶ identifier les différentes **séquences** qui organisent cette stratégie émotionnelle (motrices puis inhibantes) ;
- ▶ quelle(s) **ressource** (s) manque-t-il pour que cette stratégie reste positive ?
- ▶ avoir **accès** à la ressource et l'**installer**.

**Gérer efficacement son énergie physique :**

- ♦ par des élongations ;
- ♦ par la respiration ;
- ♦ par la relaxation.

**Gérer les conflits :**

- ▶ Comment faisons-nous pour créer un **problème relationnel** et comment y trouver des solutions ?
- ▶ Dissocier son émotion du **fait** et se donner un **choix de comportements**.

**Appliquer ses nouvelles Ressources dans le domaine managérial :**

aligner les niveaux logiques des expériences de management : mettre de la cohérence dans les nouveaux savoirs.

### DUREE

3 jours  
Utilisation du DIF  
possible.

+33 (0) 6 80 87 32 61  
[contact@apiform.net](mailto:contact@apiform.net)  
[www.apiform.net](http://www.apiform.net)

### PUBLIC

Chefs d'entreprises, responsables de service, managers, chefs de projets ...

### METHODOLOGIE

Nos formations sont constituées pour un tiers de présentations théoriques, pour un tiers de démonstrations des outils présentés et pour un tiers d'exercices pratiques, ceci permettant une **utilisation immédiate et concrète de ces outils**.