

## E-motion

### Objectifs

Un être humain est fait de trois composantes majeures : le mental, le corps, l'affect !

Cadrer l'utilisation d'une de ses composantes est souhaitable selon les besoins. Cela dit, on ne peut faire de dichotomie totale entre elles, c'est pourquoi je vous propose d'intégrer votre part émotionnelle (affect en psychologie) pour qu'elle soit productive et permettre l'évolution de tout système, individu, entreprise, institution... plutôt que d'être un frein, une gêne !

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

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

- Travail sur la stratégie de mise en émotion 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.

### A qui s'adresse cette formation

Pour tous publics et tous domaines : management, communication, relation d'aide, social, santé, pour soi-même ... ayant suivi le module « les indispensables de la communication en entreprise ».

### Méthodologie

Cette formation de 3 jours est constituée pour un tiers de présentations théoriques, pour un tiers de démonstrations des outils présentés et pour un tiers d'exercices pratiques.

#### Le plus de la formation :

Simplicité, praticité, expérimentation qui rend l'utilisation des outils immédiate et facile.

#### Pré-requis :

Avoir suivi les « indispensables de la communication »

#### Durée : 2 jours

#### Formatrice :



Brigitte Penot