

Décoder ses émotions pour mieux vivre au travail

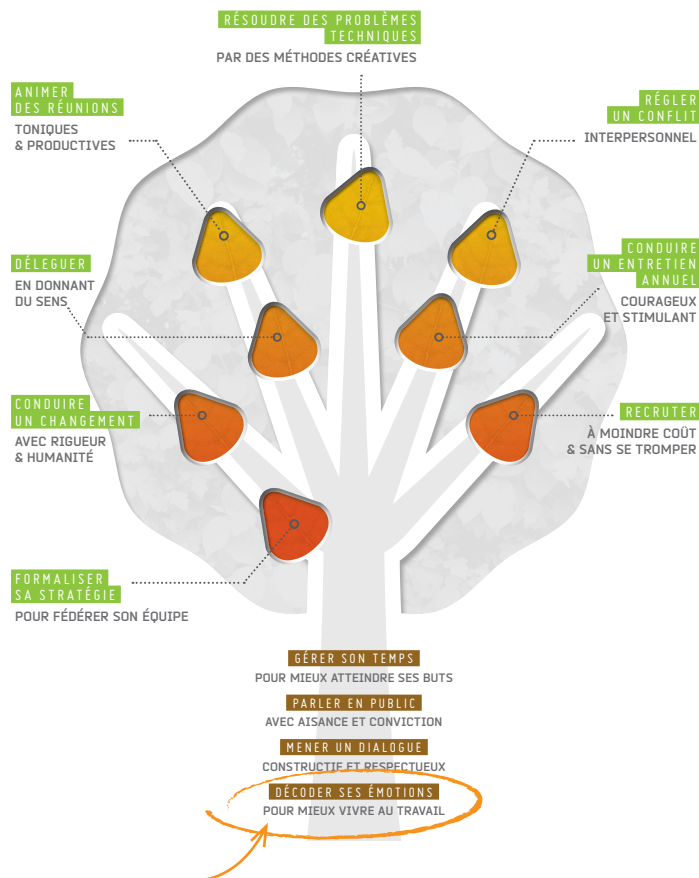
Pour des managers efficaces et sereins

PLACE DE CE PRODUIT DANS L'ARBRE DU MANAGEMENT

Joie, colère, tristesse, angoisse, jalousie... avant d'être collaborateurs ou managers, nous sommes des êtres humains.

Nos émotions influencent chacune de nos actions. Si certaines émotions peuvent nous donner de l'énergie et nous 'tirer vers le haut', d'autres, dont nous avons souvent à peine conscience, nous inhibent, nous font prendre de mauvaises décisions ou faire du tort à autrui.

Ressentir, nommer, décoder, exprimer et utiliser ses émotions constituent donc la base pour s'épanouir dans toute organisation et un prérequis pour manager avec charisme.



POURQUOI Y ALLER ?

- On me reproche de me mettre **trop souvent en colère.**
- Dans certaines situations je suis **submergé par l'émotion**, ce qui nuit à ma réussite professionnelle.
- Je suis un manager déjà confirmé mais **j'aimerais passer un nouveau cap.**
- Je ressens de la **peur**, de la **colère** ou du **mal-être face à certaines personnes.**
- Il paraît qu'il est bon d'exprimer ce que l'on ressent, mais je ne ressens rien !
- Mes interlocuteurs me trouvent sévère ou rigide alors que ce n'est pas ma personnalité. **Comment me montrer tel que je suis sans paraître faible ?**

QUELS BÉNÉFICES ?

- Je reste **efficace et serein dans des situations** auparavant **difficiles.**
- Je **comprends l'origine de certaines émotions désagréables** et j'ai mis en place des actions pour m'en libérer.
- Je programme mes futurs succès en m'appuyant sur mes **émotions positives.**
- Je ressens plus souvent des **émotions agréables.**
- Je **ne répercute plus mon stress sur mes collaborateurs.**
- J'exprime davantage ce que je ressens :** mes interlocuteurs me trouvent plus authentique et assuré.
- Je transmets plus d'énergie** à mes équipes.

Décoder ses émotions pour mieux vivre au travail

Pour des managers efficaces et sereins

PAR LA FORMATION

Durée : 2 jours consécutifs
+ 1 jour 6 à 8 semaines plus tard.

Contenu :

- ✔ **Comprendre le rôle des émotions** dans le fonctionnement de l'être humain
- ✔ **Décrypter** les deux mécanismes de déclenchement d'une émotion
- ✔ **Décoder l'origine des émotions** qui nous gênent
- ✔ **Se libérer des effets physiques** indésirables d'une émotion
- ✔ **S'entraîner** à ressentir une gamme d'émotions progressivement plus étendue
- ✔ **Élargir son champ lexical** pour nommer l'émotion avec justesse
- ✔ **Identifier** ses mécanismes de défense
- ✔ **Reconnaître et apprivoiser ses peurs**
- ✔ **S'appuyer sur des émotions agréables** pour programmer des succès
- ✔ **Parler** de nos émotions au travail
- ✔ **Apprendre à lâcher prise**



Le plus

Des plans d'action personnels pour faire évoluer deux situations difficiles vécues par les participants.

PAR L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Pour un travail en profondeur, pour surmonter une colère ou une peur récurrente, pour faire face à une situation professionnelle à fort enjeu émotionnel, l'accompagnement individuel est recommandé.

Les objectifs et le nombre de séances seront déterminés après diagnostic du consultant et en accord avec l'employeur.

L'accompagnement individuel est assuré par un consultant qualifié.

ET APRÈS, QUELLE DESTINATION ?

Pour exprimer son émotion et ses besoins dans le respect de l'autre :

- ✔ **Mener un dialogue constructif et respectueux**

