



Gérez vos émotions !

Apprivoiser, accueillir et accepter ses émotions pour vivre pleinement avec soi et avec les autres.

⁽¹⁾« Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime... Tout ce qui est imprimé cherche à s'exprimer. »

Cette formation a pour but favoriser une hygiène des compétences relationnelles des équipes de collaborateurs.

OBJECTIFS

- Identifier, démystifier et accueillir nos émotions
- Définir leurs rôles et leur fonction respective
- Reconnaître nos émotions comme une ouverture sur nos besoins
- Concevoir son propre coffre d'outils pour sa gestion émotionnelle.

COMPÉTENCES VISÉES

- Développer son ressenti et sa communication authentique
- Améliorer sa gestion des émotions
- Se responsabiliser

METHODE

- Charte de communication
- Echanges en groupe
- Chaque participant peut travailler une situation concrète et repartir avec une piste de solution
- Travail en sous-groupe
- Mises en situation

CONTENU

- Différents types d'émotions
- Implosion ou explosion d'émotions ?
- Leur mécanisme
- Limite et zone de confort
- Notions d'écoute, d'accueil et de communication
- Expression de l'émotion dans les relations professionnelles
- Parler au «je »
- Présentation d'outils

¹ Gérer ses émotions, ed. Jouvence 1998
Olivier Nunge, Simone Mortera, p.36

CONTACT : FRANCE LEMAIRE - france@fcoaching.com - www.fcoaching.com

Au Québec : 35 RUE BOUTHILLIER.NORD, APP.2 - J3B 5Y3, SAINT-JEAN SUR RICHELIEU, QUÉBEC, CANADA. 450 376 1017

En Suisse : 23 RUE DE CONTAMINES, 1206 GENÈVE, SUISSE. 077 415 9535