

# Mieux gérer ses émotions

## Objectifs

### Compétence visée

- Intégrer la gestion des émotions dans l'accompagnement des usagers et résidents

### Aptitudes

- Décoder les principales émotions et leur fonction
- Appréhender l'impact des émotions sur les relations de travail et la performance
- Améliorer sa communication et les relations avec son entourage professionnel
- Utiliser des outils de compréhension permettant de faire évoluer les relations au travail

## Les plus de ce programme

### Modalités de positionnement et d'évaluation

- Évaluation des acquis à l'entrée et en fin de la formation, par grille de positionnement

### Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et méthodologiques
- Travail sur les situations concrètes rapportées par les participants

Formation accessible aux professionnels en situation de handicap

## 1 . Introduction :

- Quelques définitions pour distinguer émotions, sentiments, ressentis, sensations, perceptions

## 2 . Décoder les principales émotions et leurs fonctions

- Les émotions de base
- Leurs rôles
- Leurs différentes manifestations

## 3. Le rôle des émotions dans le monde du travail

- Les évolutions du monde du travail et les effets sur les relations de travail,
- Relations au travail et émotions :
  - Les cadres de référence de chacun
  - Nos filtres, nos façons de communiquer, nos différents besoins
- L'expression de soi dans le travail

## 4. L'impact des émotions sur nos relations de travail et sur notre performance

- Les risques et effets d'une gestion inefficace des émotions
- La place laissée à nos émotions : que faire avec nos émotions ?
  - Les reconnaître, les identifier, les nommer, les décrypter
- Reconnaître ses propres signaux d'alerte

## 5. Améliorer sa communication et les relations avec son entourage professionnel

- Réussir à gérer ses émotions en restant authentique
- Développer son écoute, la compréhension du non verbal, l'empathie
- Cerner ses limites et celles des autres, apprendre à ne pas se laisser déborder
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Désamorcer une situation tendue
- Mobiliser les ressources pour canaliser ses émotions

## Public

Tout public Aucun prérequis

## Durée

2 jours