



## Gérer ses émotions et son stress

**Adoptez une posture sereine face aux urgences et situations émotionnelle et stressantes afin de trouver les solutions les plus adaptées. Étudiez votre comportement en situation critique afin d'améliorer votre gestion du stress.**

Durée : 2 jours

### Objectifs

- Connaître ses propres « signaux d'alerte » pour mieux les accepter
- Apprendre à canaliser les émotions des autres
- Dominer les colères et désamorcer les conflits pour contribuer à l'harmonie de l'équipe

### Programme

#### Développer sa conscience émotionnelle

##### Comprendre le fonctionnement des émotions

- Identifier les 7 grandes émotions
- Décrypter le processus émotionnel
- Décoder les principales émotions pour mieux les accepter
- Comprendre l'impact des émotions sur ses relations et sa performance

#### Autodiagnostic : calcul de votre Quotient Emotionnel pour prendre conscience de vos émotions dominantes et dépasser vos réactions inconscientes

##### Parvenir à contrôler ses émotions et son apparence extérieure

- Décoder les situations génératrices d'émotions pour mieux les affronter
- Apprendre à détecter ses propres signaux d'alerte
- Intégrer et relativiser ses « dispositions » passagères
- Mobiliser ses ressources individuelles pour préserver son équilibre

#### Utiliser ses émotions pour mieux communiquer

##### S'affirmer au quotidien : devenir un bon « pilote de soi »

- Renoncer à la perfection, afficher sa différence
- Cerner les limites à ne pas dépasser, apprendre à ne pas se laisser déborder
- Savoir dire non positivement
- Accueillir les critiques avec tranquillité
- Être souple et ferme à la fois: savoir s'adapter



### **Comprendre les motivations et inquiétudes de ses interlocuteurs**

- Comprendre les émotions des autres pour désamorcer une situation conflictuelle
- Déjouer les pièges d'une mauvaise écoute : pratiquez l'empathie
- Déceler les besoins derrière les émotions des autres
- Éviter les manipulations et sortir des jeux de pouvoir
- Harmoniser les rapports avec l'autorité Instaurer des relations positives au quotidien

### **Instaurer des relations positives au quotidien**

#### **Développer son intelligence émotionnelle**

- Comprendre l'autre et se faire comprendre par l'autre
- Les 7 principes d'une communication réciproque
- Savoir convaincre avec sincérité

#### **Bien réagir aux situations stressantes, aux tensions, aux conflits**

- Agir plus que subir : reconstruire son équilibre quand il est ébranlé
- Détecter, anticiper, prévenir et désamorcer les conflits
- S'entraîner à la médiation : techniques de coopération et de négociation

### **Méthodologie**

#### **80 % pratique - 20 % théorie**

- PNL (programmation neuro-linguistique)
- AT (analyse transactionnelle)
  - Étude de cas : exercices de relaxation, de visualisation, de mentalisation pour combattre l'anxiété, l'hyperémotivité, l'impulsivité
  - Étude de cas : faire face aux défis de la communication quotidienne : réagir à une critique, à une contestation, à un compliment ?
  - Exercice : S'affirmer avec sérénité dans le « oui » comme dans le « non »