

Intitulé du module :

Gérer ses émotions face aux personnalités difficiles

Contenu du programme :

- Introduction – présentation réciproque des participants, consultants et de la formation
- 1) Identifier ses émotions en situations difficiles**
 - Qu'est-ce qu'une émotion ? quelle est la fonction de l'émotion ?
 - S'exercer à repérer ses émotions, repérer les « symptômes » émotionnels, identifier les croyances et comportements associés,
 - Repérer des croyances et/ou comportements bloquant en situations difficiles
 - Faire de ses émotions un allié dans l'échange
 - Petites méthodes qui peuvent être utiles (respiration, ancrage...) et long travail...sur ses craintes, ses croyances,...
- 2) Mieux connaître ses modes de fonctionnement : les clés de l'intelligence émotionnelle**
 - Repérer ses « positions de vie » et les comportements associés
 - Repérer ses comportements privilégiés face aux situations de confrontation, le changement d'état lié à une émotion
 - Mieux connaître ses points faibles et ses leviers / atouts
- 3) Mieux appréhender et gérer les comportements d'autrui**
 - Besoins, type d'agressivité, violence...
 - Comprendre les émotions des autres et leur vision du monde
 - Gérer ses émotions, se protéger, prendre de la distance : les outils de gestion des émotions – minute ; Les réactions spontanées face au stress l'affirmation de soi
 - Passer de la position "victime" à la position « d'acteur » - le triangle de Karpman
 - Adapter son comportement physique
- 4) La communication non violente**
 - Connaître et utiliser les techniques de communication non-violente (OSBD)
 - Distinguer émotion, besoin, jugement.
- Évaluation de la formation

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre ses fonctionnements émotionnels (émotions, croyances, comportements)
- Identifier les situations génératrices d'émotions
- Repérer les difficultés relationnelles : mieux comprendre leur origine, les blocages et les risques d'escalade dans l'agressivité
- Mettre au point des comportements, des réactions alternatives afin d'anticiper les difficultés récurrentes, développer du confort et de la sérénité avec ses émotions

Public visé :

Tous personnels de la branche Cynégétique

Prérequis :

Aucun

Modalités pédagogiques :

- Exposés théoriques et méthodologiques, apports de techniques et d'outils
- Etude de cas concrets - analyses de cas basés sur les expériences des participants
- Présentation et échanges sur les spécificités de la Branche Cynégétique
- Nombreux temps de partage, d'échanges d'outils et pratiques de chacun des participants
- Elaboration d'un plan d'actions individuel

Durée de formation en heures et en jours :

14 heures

2 jours

Organisme de formation – contact de l'OF à renseigner mail et Tel :

Cohérences
Isabelle Mac Leod
contact@coherences.net
01 89 86 90 14