

# Mieux gérer ses émotions et celles des autres

## Les émotions : s'en servir et non les subir !

En tant qu'êtres humains, nous avons tous des émotions qui, quand elles nous débordent, viennent entacher nos relations, notre humeur et notre efficacité. Les comprendre et les gérer nous permet de mieux pouvoir les appréhender d'afin d'en faire une force plutôt qu'une faiblesse. Ces ateliers permettent de mieux se comprendre soi-même, de mieux comprendre son entourage, afin de créer des relations plus sereines et harmonieuses. **L'Intelligence Émotionnelle** devient, plus que jamais, un atout considérable d'efficacité dans l'entreprise d'aujourd'hui !

### Objectifs

- Comprendre à quoi servent les émotions
- Comment mieux les accepter et mieux les gérer
- Prévenir les tensions relationnelles inhérentes à toute relation
- Développer son empathie
- Vivre dans un climat professionnel plus serein et plus efficace

### Animation

Elle est assurée par Laurence Guillin, partenaire de longue date de Combo & cetera, consultante en communication et praticienne en psychothérapie

### Contenu et programme

#### Format :

- 2 modules de 2h30 en classe virtuelle sur 1 journée (9h00-11h30 / 14h00-16h30), par groupe de 6 participants maximum, avec un travail personnel
- 1 accompagnement individuel (en visio ou par téléphone) d'une heure environ

#### Programme :

- Module 1 : A quoi servent les émotions ? Comment vivent-elles en nous ? Comment mieux vivre avec elles et mieux les gérer ? Exercices pratiques
- Module 2 : Comment mieux vivre les émotions des autres ? Prendre du recul et développer son empathie pour évoluer dans un climat plus serein. Exercices pratiques.Quizz.
- Coaching individuel : Sur-mesure en fonction du besoin du participant  
Le principe de l'accompagnement téléphonique est d'accompagner l'apprenant dans la mise en œuvre concrète des acquis de la formation dans son quotidien personnel et professionnel. C'est une étape plus intime, indispensable pour que la formation soit intégrée et mise à profit par le participant. Le travail s'effectue sur des cas pratiques apportés par le participant

**Prérequis :** Fiche préalable à compléter pour que la formation s'appuie sur des exemples issus du quotidien de chacun