



Décoder et apprivoiser ses émotions



Pourquoi cet atelier ?

Parce que

- Il est enfin reconnu que les émotions font partie intégrante de la vie professionnelle
- Les neuroscientifiques ont montré comment elles sont moteur du changement, de la motivation, de la créativité et de la prise de décision, comment elles impactent nos perceptions, nos jugements
- Les émotions sont la matière première de l'intelligence émotionnelle, méta-compétence essentielle aujourd'hui pour s'adapter aux aléas et opportunités de la vie professionnelle
- Le tabou pesant sur les émotions a laissé des traces
 - 50% des individus ont du mal à définir ce qu'est une émotion et à voir son utilité.
 - 50% des individus ont du mal à percevoir et identifier ce qu'ils ressentent
 - 25% des salariés se dit handicapé par ses émotions au travail



Solutions

L'atelier exploratoire et pragmatique

Quiz d'entrée en matière : Les émotions en questions et la valse des post-it

Emois et moi : Check-up émotionnel par autodiagnostic individuels

Le puzzle des Big Six : jeu collectif : Wanted ! A la recherche des émotions

Le nuancier émotionnel : établi en sous- groupes

La fonction « radar » des émotions : ce qu'elles disent : manques, besoins, menaces

La fonction « GPS » des émotions : ce qu'elles indiquent

Des émotions sensationnelles : affiner ses ressentis, exercice pratique d'écoute corporelle

Les déclencheurs d'émotions : exploration individuelle + réflexion collective

Initiation pratique : astuce et techniques pour désamorcer les montées émotionnelles



Objectifs

- Mieux comprendre le fonctionnement émotionnel, l'apprécier, le potentialiser
- Exploiter l'énergie des émotions pour aller de l'avant
- Réguler l'impact et adapter l'expression de ses émotions
- Rester efficace en situation émotive
- Prendre du recul pour mieux agir, réagir sans subir



En pratique

Durée : 3h

Nombre de personnes : 10/ 12

Public : Tout public

Matériel : Rétroprojecteur et Paper-board