



Décrypter et faire avec les émotions des autres



Pourquoi cet atelier ?

Parce que

- Les neurosciences ont fait apparaître la fonction de régulateur de l'action humaine et d'accordeur des relations des émotions
- Le décryptage et la compréhension des émotions d'autrui sont la base de l'intelligence relationnelle, le fondement de l'empathie
- La régulation émotionnelle est une compétence fondamentale pour favoriser la collaboration, la cohésion d'équipe et pour apaiser les tensions et limiter les conflits .
- 85% des individus n'ont pas appris à lire les signaux non verbaux
- Plus on s'entraîne plus on progresse
- L'intelligence collective d'un groupe dépend en grande partie de sa sensibilité sociale, de la capacité de ses membres à détecter l'état émotionnel des autres



Solutions

L'atelier training de décodage

Comprendre la dynamique des émotions

Comprendre ce qui se joue des causes aux effets
Elaboration du CQQCOQP des émotions « sociales »

Dresser L'émorama professionnel : Inventaire des situations potentiellement émotives et éruptives.
Construction en sous- groupe

Brancher son radar émotionnel

Exercice pratique de décodage émotionnel

Bien réagir aux émotions des autres

Trouver la juste distance émotionnelle, la bonne attitude, les mots justes
Analyse de cas et jeux de rôle/focus sur 1 ou 2 émotions choisies par le groupe.

Eviter les écueils émotionnels



Objectifs

- Améliorer la communication interpersonnelle
- Réduire les incompréhensions et les tensions
- Prendre du recul pour mieux agir et réagir



En pratique

Durée : 3h

Nombre de personnes : 10/ 12 maximum

Public : collaborateur et managers (séparément)

Pre- requis : Idéalement avoir suivi l'atelier bien vivre les émotions

Matériel : Rétroprojecteur et Paper- board

Espace : salle assez grande pour travaux en sous groupe