



Vivre en bonne intelligence avec ses émotions (1J)

Descriptif

« N’oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu’à celles-là nous y obéissons sans le savoir. » – Vincent Van Gogh

Les émotions font partie de nos vies. Elles influencent nos relations interpersonnelles sans que nous en ayons conscience. Elles facilitent ou handicapent notre communication selon notre faculté ou notre difficulté à les métaboliser. Souvent refoulées, elles sont la plupart du temps niées, tant elles effrayent ou renvoient à un volet de l’être humain jugé à tort comme incontrôlable. Contrairement aux compétences techniques, l’éducation émotionnelle ne fait pas encore partie des programmes scolaires. Comment dès lors aborder les émotions avec sérénité et en faire de véritables alliées au quotidien ?

Cette à cette question essentielle que cette formation se propose de répondre.

Objectifs

- Comprendre le processus émotionnel et accueillir les manifestations physiques, physiologiques et cognitives de l’émotion, de son expression la plus simple au processus de somatisation plus complexe ;
- Reconnaître les différentes catégories d’émotions et leurs canaux d’expression ;
- Décoder et entendre les messages véhiculés par les indicateurs émotionnels ;
- Identifier les désirs et besoins liés à ces catégories d’émotions ;
- Mettre en place des actions concrètes ou symboliques pour satisfaire ces besoins ;
- Se référer le cas échéant au langage symbolique et au processus de dissociation ;
- Mettre des mots pour prendre de la distance avec ses ressentis ;
- Apporter une réponse appropriée aux émotions inadéquates dans la sphère professionnelle ;
- Appréhender les aspects émotionnels du processus de changement ;
- Pratiquer les bases d’une communication sereine et respectueuse de tous les acteurs.

Pour aller plus loin

- Travailler avec les émotions des autres (1J)
- Cultiver le calme et rester stable dans la tourmente (½ J)