

## DVP-15

# MAITRISER SES EMOTIONS POUR ETRE PLUS EFFICACE

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :

- Connaître les émotions et leurs impacts
- Identifier les émotions positives et négatives
- Canaliser son stress émotif
- Maîtriser ses émotions en confrontant les pensées
- Pratiquer les techniques de relaxation

## CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **Les émotions et leurs impacts**
  - ✓ Les théories cognitives des émotions.
  - ✓ Les stimuli externes et internes.
  - ✓ Les conséquences agréables et néfastes des états émotifs : sur soi et sur les autres.
  - ✓ Les éléments stresseurs et les émotions.
  - ✓ Sympathie, empathie et antipathie.
  - ✓ Les émotions déterminant l'action ou l'inaction.
- **Comment identifier ses émotions et leurs conséquences ?**
  - ✓ La dynamique Événement-Pensée-Émotion-Comportement.
  - ✓ Nos pensées sont à la source de toutes nos émotions.
  - ✓ Les émotions dynamisantes : joie, plaisir, calme, sérénité, satisfaction, motivation.
  - ✓ Les émotions désagréables : anxiété, peur, tristesse, regret, hostilité, culpabilité, dépression, découragement.
  - ✓ Le stress émotif adapté (utile) et inadapté (nuisible).
  - ✓ Les effets des émotions sur nos relations et communications.
  - ✓ Les conséquences constructives et néfastes.
  - ✓ Les pensées spontanées.
- **Comment gérer ses émotions ?**
  - ✓ Gérer le stress d'origine émotive.
  - ✓ Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions.
  - ✓ Faire face positivement aux pressions.
  - ✓ Être assertif plutôt que fuir, être passif ou agresser.

- ✓ Se motiver positivement par l'abandon de ses pensées négatives et irréalistes.
- ✓ Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes.
- ✓ Traiter les situations selon les niveaux émotifs.
- ✓ Désamorcer ses émotions et celles des autres.
- **S'exercer à la maîtrise de ses émotions**
  - ✓ Les outils pratiques de la maîtrise de ses émotions.
  - ✓ La confrontation des pensées causant les émotions néfastes.
  - ✓ Les questions spécifiques de confrontation.
  - ✓ La technique de relaxation : positions et approche.
- **Dégager un plan d'action personnalisé**
  - ✓ Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux.

### PUBLIC CONCERNE :

Toute personne souhaitant mieux connaître ses émotions et mieux gérer son stress émotif

### DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

### ANIMATEUR :

Formateur spécialisé avec longue expérience