



GERER LES COMPORTEMENTS DIFFICILES ET SES REACTIONS EMOTIONNELLES

FORMATRICE : Sylvie GERBAULT : Biologiste puis Psychologue (approche systémique –Groupe et famille en situation de crise), Consultante en Relations Humaines, et Psychothérapeute formée à l'Analyse Transactionnelle, la PNL, la gestalt, l'emdr, l'olfactothérapie... depuis plus de 30 ans. Formations sont dans le domaine de la communication, des émotions, du savoir-être. Elle aime accompagner chacun vers ce qu'il est profondément afin de retrouver un alignement tête/ cœur / ventre, une responsabilisation et une puissance d'action.

OBJECTIFS

- Identifier son propre fonctionnement émotionnel et ses conséquences dans son quotidien de dirigeant.e
- Reconnaître les fonctions positives des émotions et leur traitement adéquat en entreprise
- Identifier comment développer une connaissance et une maîtrise de soi pour gérer l'émotionnel de son interlocuteur

PROGRAMME

1^{ère} 1/2 JOURNÉE : Les liens entre la pensée, les émotions et le comportement

- Diagnostic de ses propres sources de réactions émotionnelles et de ses émotions récurrentes
- Se comprendre soi-même afin de comprendre l'autre: les peurs et les pensées associées

2^{ème} 1/2 JOURNÉE : Le processus de gestion de l'émotion

- Le fonctionnement du cerveau
- Mes mécanismes de défense: : fuite, attaque, immobilisme
- Barrage émotionnel ou tribunal correctionnel? Implosion ou explosion?
- Les liens entre l'odorat et les émotions

3^{ème} 1/2 JOURNÉE : Ne plus être victime de mes émotions, ou de celle des autres

- Mes sentiments et émotions au travail
- Les conséquences du contrôle, du refoulement, de l'explosion
- Mon corps et les réservoirs à émotions bloquées: localisation et libération
- Reconnaître les signaux de tensions du corps et savoir se détendre rapidement

4^{ème} 1/2 JOURNÉE : Accueillir ses émotions

- Identifier mes déclencheurs à émotions
- Connaître les fonctions positives des émotions
- Identifier les mécanismes non efficaces: rackets, élastiques
- Savoir accueillir ses émotions
- Savoir mettre des mots sur ses ressentis

5^{ème} 1/2 JOURNÉE : la posture de conscience

- Savoir retrouver un havre de paix: exercices d'application
- Mon équilibre cerveau droit/cerveau gauche: Mise en application d'outils
- Savoir accueillir l'imprévu, l'émotion de l'autre sans perdre pied, devenir l'explorateur de ce qui se joue

MODALITE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Grille d'analyse permettant de mettre à jour des programmes inconscients
- Olfaction d'huiles essentielles pour accompagner le travail intérieur
- De nombreux exercices pratiques, mises en situation permettent d'expérimenter les outils proposés et de se les approprier.
- L'échange entre participants de situations vécues et leur analyse et traitement en session permet à chacun de repartir avec des applications adaptée

DUREE : 2,5 jours-18 heures



PUBLIC : Tout public

PREREQUIS : Avoir envie de se connaître, de changer, de s'impliquer. Venir avec une tenue confortable (jogging par exemple) et tapis de sol

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 17/05/2023 par la responsable pédagogique

