



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 : Aucun

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@cid.net

MAJ le 17/03/2026 par la responsable pédagogique