



#### Objectif pédagogique

Connaître ses propres traits de personnalité et gérer les émotions les plus fréquemment rencontrées. Connaître le rôle de ces émotions dans les relations interpersonnelles. Savoir quel comportement adopter selon les différentes personnalités rencontrées. Savoir sortir des situations difficiles en identifiant des comportements excessifs

#### Public concerné :

Toutes les personnes qui souhaitent maîtriser leurs émotions et interagir dans la relation avec efficacité

#### Pédagogie :

Techniques : travail de groupe ayant trait aux relations en face à face ou face à un groupe, exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôle.

Travail sur des situations vécues en entreprise, apports théoriques et conseils personnalisés.

Un manuel pédagogique est remis à chaque participant

Évaluation écrite de la session par chaque personne

## Programme

### Comprendre la structure des émotions

Identifier, utiliser et gérer les différentes émotions

Les obstacles à la communication : les réactions de défense

La combinaison des états de défense : 6 profils de personnalité différents

Comment aider une personne à sortir d'une des émotions de base

Apprendre à apprivoiser ses propres émotions

### Découvrir le concept de stress

Identifier les mécanismes du stress : qu'est ce que le stress ?

Angoisse, peur, trac, et autres émotions associées...

Quelles sont les origines du stress ?

Découvrir une autre façon d'envisager le stress, comment le considérer comme moteur ?

Apprendre comment apprivoiser son anxiété

### Le rôle des émotions dans les relations interpersonnelles

#### Agir/réagir face aux comportements excessifs

Identifier les comportements excessifs et déjouer les impasses dans la communication

Connaître les attitudes bloquantes

#### Sortir de la pyramide des comportements excessifs

Repérer les comportements agressifs

Repérer les comportements de « sauveur »

Repérer les comportements de « victimes »

Comment agir et réagir

