



## Gestion des émotions, pour gagner en liberté

« C'est pas l'homme qui a des émotions, ce sont les émotions qui ont l'homme ».

En paraphrasant le texte du chanteur Renaud, nous évoquons l'expérience si souvent vérifiée que nous avons été « gagnés » par l'émotion, que c'était « plus fort que nous », que nous étions « sous le coup de l'émotion »... Lorsque la vague émotionnelle nous submerge, que les mots dépassent notre pensée, nous réagissons « dans l'émotionnel », et tout ça se passe... 'à l'insu de notre plein gré'. Nos relations professionnelles en souffrent, nos relations privées aussi. N'y a-t-il rien à faire, est-ce vraiment irrémédiable ?

Ce séminaire a pour objectif de nous aider à comprendre et à prendre le contrôle du processus qui est à la base des flux émotionnels désagréables.

*Pour une liberté renouvelée.*

### OBJECTIFS

- Connaître la base des émotions, les émotions de base et les états sentimentaux
- Identifier ses émotions coutumières et préférentielles et leurs raisons d'être
- Comprendre la genèse du processus émotionnel afin d'en gérer les débordements
- Apprendre à accueillir, apprivoiser et exprimer toutes les émotions 'qui passent'
- Explorer le lien entre discours intérieur et survenue des émotions
- Inventer de nouvelles dispositions pour mieux vivre les émotions au travail / en privé

### CONTENU



- Emotions automatiques et qualité de vie relationnelle : impacts professionnels et privés
- Des injonctions éducatives aux drivers de l'adulte (interférences avec les émotions du passé)
- Les indicateurs émotionnels et leur fonction
- Les stratégies d'évitement et leur coût
- Pensées, croyances, événements, émotions : travail sur le discours intérieur et les idées irréalistes
- Stratégie gagnante : bons ancrages émotionnels

### METHODES

- Exposés et présentations de méthodes simples
- Exercices pratiques, quiz pour se reconnaître
- Support écrit

PUBLIC CIBLE : toute personne désireuse de mieux gérer son être pour retrouver le plaisir d'un bonheur émotionnel libre

DUREE : 2 jours non consécutifs