



LES EMOTIONS

Les émotions jouent un rôle central dans nos relations, qu'elles soient professionnelles ou personnelles. Elles influencent nos comportements, nos prises de décision, notre façon de communiquer et la qualité de nos interactions.

Apprendre à les reconnaître, les comprendre et les exprimer de manière ajustée permet de développer une communication plus authentique, respectueuse et sereine.

Cette formation propose d'explorer les émotions non pas comme des obstacles, mais comme des alliées précieuses dans la relation à soi et aux autres. En s'appuyant sur les principes de l'assertivité, elle aide les participants à mieux s'affirmer, à poser leurs limites sans agressivité, et à accueillir les émotions d'autrui avec plus d'ouverture et d'écoute.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Identifier les principales émotions, leurs signaux et leurs fonctions
- Prendre conscience de leurs propres réactions émotionnelles dans les situations de tension
- Accueillir et réguler leurs émotions sans se laisser submerger
- Exprimer leurs émotions et besoins de façon claire, respectueuse et non violente
- Écouter et comprendre les émotions d'autrui pour désamorcer les malentendus ou les conflits
- Mettre en œuvre une communication assertive favorisant le respect mutuel et la coopération

CONTENUS

- Définition et rôle des émotions
- Différence entre émotion, sentiment et comportement
- Le cycle de l'émotion : déclencheur → ressenti → expression → régulation
- Reconnaître les signes physiques et psychologiques de ses émotions
- Identifier ses déclencheurs émotionnels dans diverses situations
- Techniques de régulation : respiration, recentrage, pause, reformulation interne
- Le message en "Je" : exprimer ses émotions et besoins sans accuser
- Accueillir et comprendre les émotions de l'autre
- Désamorcer une situation de tension grâce à la reconnaissance émotionnelle

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Outils d'auto-évaluation pour identifier son propre style de communication et ses déclencheurs émotionnels
- Mises en situation et jeux de rôle issus du vécu des participants
- Exercices corporels et respiratoires pour réguler les émotions en situation
- Travail en binômes et sous-groupes
- Apports théoriques courts
- Activités ludiques pour intégrer les outils avec légèreté