

Développer une stabilité émotionnelle

1 jour

Clientèle visée :

Tous

Méthodologie :

- Mises en situation
- Jeux de rôles
- Grilles d'observation
- Outils de mesure
- Ateliers et plénières
- Théorie minimale

Introduction

Par tempérament, il peut nous arriver d'avoir des réactions trop spontanées, d'exploser dans certaines situations ou d'éviter les échanges avec certains collègues, certains employés.

Objectif :

Se libérer des inhibitions causées par nos antipathies, nos incompatibilités, nos principes absolus et en éviter les conséquences.

Contenu :

- Les besoins fondamentaux et les émotions
 - Introduction : la nature instinctive de l'homme
 - Les émotions et les besoins fondamentaux
 - Caractéristiques des émotions
 - Savoir gérer nos émotions
 - Aider les autres à gérer leurs émotions
- Transformer les peurs en atouts
 - Nos peurs sont l'envers de nos besoins
 - Diverses réactions à la peur
 - Savoir gérer nos peurs
- Déjouer les antipathies et les incompatibilités
 - Introduction : d'un extrême à l'autre
 - Caractéristiques et conséquences
 - Gestion de ce qui m'énerve
- Ce qui m'énerve chez les autres me parle aussi de moi...
 - Nos absolus sont l'extrême opposé de ce qui nous énerve
 - Gestion de nos absolus