

## STRESS | Mieux vivre ses émotions

### PROGRAMME

2 jours

#### 1. LES EMOTIONS DANS LA COMMUNICATION :

- La résonance émotionnelle
- Adopter une attitude empathique
- Nos mécanismes de défense

#### 2. COMPRENDRE POUR AGIR :

- Diagnostiquer les émotions qui nous perturbent
- Repérer les jeux interpersonnels et sociaux :
  - \* Les états du « moi »
  - \* Les transactions
  - \* Les jeux
- Modifier nos parasites

#### 3. SAVOIR TRAVAILLER AVEC SON ENTOURAGE :

- Utiliser les mots qui font gagner du temps et de l'énergie
- Etre efficace avec les autres
- Savoir dire NON
- S'affirmer face à des comportements spécifiques

### OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'impact des émotions dans notre quotidien
- Structurer ses réactions pour travailler en harmonie avec son entourage
- Développer son propre potentiel pour mieux traiter positivement autrui

### MÉTHODE

- Pédagogie active et participative avec le partage systématique des expériences individuelles pour enrichir ses propres procédés
- Mises en situations
- Vidéo