



Analyser ses émotions et leurs impacts en situation professionnelle

Décoder l'émotion pour mieux la comprendre, chez soi et chez l'autre

DURÉE	PUBLIC	PRÉ-REQUIS
1 journée (7h)	Tout public, groupes de 10 à 12	Module 1 — Émotions et comportements

INTRODUCTION

La colère, la peur, la tristesse, la joie... les émotions traversent chaque journée de travail, souvent sans qu'on prenne le temps de les décoder. Pourtant, elles sont des indicateurs précieux : elles nous informent sur nos besoins, ceux des autres, et sur ce qui se joue vraiment dans une situation. Cette journée propose de comprendre ce qu'est une émotion, d'où elle vient, et comment mieux la reconnaître — chez soi, et chez l'autre.

OBJECTIFS

- Définir ce qu'est une émotion et à quoi elle sert
- Distinguer émotions primaires et émotions secondaires
- Décrire le mécanisme de l'émotion, de son déclenchement à son expression
- Faire le lien entre une émotion et le besoin qu'elle signale
- Reconnaître les émotions chez soi et chez l'autre

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Identifier l'émotion que vous traversez, et celle de la personne en face de vous
- Repérer le besoin non assouvi derrière une émotion
- Distinguer une émotion contenue d'une émotion qui déborde
- Mobiliser un premier geste d'accueil face à une émotion, la vôtre ou celle d'un autre

BÉNÉFICES

- Une meilleure compréhension de soi et des autres au quotidien
- Des relations professionnelles plus apaisées
- Une équipe mieux armée face aux situations chargées en émotion
- Un premier socle avant de travailler la régulation du stress (Module 3)

PROGRAMME

- Ouverture
- Pourquoi s'intéresser aux émotions au travail
- Décoder l'émotion : définition, origine, à quoi elle sert
- Les émotions de base et les émotions secondaires
- Le mécanisme de l'émotion, en 5 temps
- Le lien entre une émotion et un besoin
- Reconnaître les émotions, chez soi et chez l'autre 🗣️ Mise en situation
- Apprivoiser ses émotions 🗣️ Mise en situation
- Synthèse et engagement personnel