

## Rester maître de ses émotions

### OBJECTIFS

1. Gérer ses émotions avec efficacité
2. Mieux connaître son mode de fonctionnement pour identifier et dépasser ses limitations
3. Savoir prendre du recul, se détacher émotionnellement
4. Savoir se recentrer et se préparer mentalement
5. Mieux gérer certaines situations émotionnellement déstabilisantes (la prise de parole, les jeux relationnels néfastes, le changement et la prise de risque, l'opposition)

### METHODES

- ⇒ Apports méthodologiques
- ⇒ Mises en pratique et exercices
- ⇒ Passation du test Golden sur le mode de fonctionnement
- ⇒ Analyse de situations
- ⇒ Transmission de méthodes de préparation mentale issues de l'approche Ericksonienne et de la PNL 3<sup>ème</sup> génération

### DUREE

2 jours – 14 heures

TARIF : Nous contacter

### LIEU DE FORMATION :

L.A.Consulting, 7 rue Albert Turpain, Zone Technocéan, 17000 La Rochelle

INTERVENANTE : Laurence MALLET

### LES ATOUTS DE LA FORMATION :

- Un approfondissement de la connaissance de soi au travers d'un test d'accompagnement reconnu, le Golden
- Une transmission d'exercices permettant une gestion de ses émotions efficace et individualisée
- Une formation sur-mesure adaptée aux attentes et problématiques du stagiaire



## Programme

### 1. Mieux se connaître pour évoluer

---

#### Valider son mode de fonctionnement

- ✓ **Le Golden : Inventaire typologique de développement**
- ✓ Exploration des **4 dimensions** (Extraverti/Introverti, Pensée/Sentiment, Sensation/Intuition, Adaptation/Organisation) / Autopositionnement et passation du test
- ✓ **Comprendre son mode de fonctionnement, son style naturel de communication**
- ✓ Repérer ses **comportements inhabituels en situation de stress**

#### Avoir les clés pour évoluer

- ✓ **Ressources et axes de développement** => plan d'action individuel

### 2- Savoir prendre du recul et gérer ses émotions face à différents déclencheurs

---

- ✓ Identifier ses **facteurs de stress, ses croyances et messages contraignants**
- ✓ **Se détacher émotionnellement**
  - Développer un **équilibre entre fermeté/détachement et empathie**
  - Les notions de **jeu relationnel et de stratégie systémique dans la communication**
  - **Savoir se recentrer** et rester **centré sur son objectif**
- ✓ **Gérer ses émotions dans la prise de parole** : Développer son **charisme** et son aisance dans la relation : **Etre congruent, engagé et ancré dans son corps** - La congruence et les 3 niveaux de communication (verbal, non verbal et para verbal) – L'alignement des **3 types d'intelligence** (intelligence somatique, mentale et du champ de l'expérience) dans son discours
- ✓ **Diminuer le stress et les émotions perturbatrices en situation de changement et de prise de risque**
  - ➔ **Accepter la prise de risque et mieux vivre le changement**
    - Mode de fonctionnement et attitudes face au changement et à la prise de risque
    - Les notions de zone de confort et d'inconfort / Zone d'excellence et état de zone / Générer de la confiance, sortir de sa zone d'inconfort entrer dans un état optimum « l'état de zone »
    - Accueillir le changement avec curiosité

### 3- Se recentrer et se préparer mentalement

---

#### Se préparer mentalement – des outils pour gérer son stress et ses émotions au quotidien

- ✓ Le jeu intérieur de Tim Gallway
- ✓ Ne pas subir mais utiliser ses émotions avec efficacité
- ✓ Transmission d'exercices de préparation mentale pouvant être utilisés au quotidien et en face à des situations à enjeux (notamment **Méthode Coach R. Dilts**)

### 4- Gérer la complexité relationnelle et l'opposition : gagner en détachement et affirmation de soi tout en soignant la relation

---

#### Les jeux relationnels néfastes : Gérer les relations de type sauveur, persécuteur, victime et savoir se détacher émotionnellement

- ✓ Sauveur / Persécuteur / Victime - Les états du moi et la posture d'adulte en Analyse Transactionnelle
- ✓ Repérer les situations reproduisant ce jeu relationnel négatif, savoir en sortir et transformer la relation positivement

#### Gérer l'opposition avec efficacité et souplesse : La posture de non opposition centrée

- ✓ Intégrer l'approche de l'Aikido dans sa communication par la **posture de non opposition centrée** : **Accueillir l'opposition**, la résistance, la réaction de l'autre, en **restant centré et continuer le mouvement**