

Les émotions vous submergent trop souvent et vous empêchent d'être efficace ?

Cette formation est faite pour vous. Vous apprenez à canaliser votre émotion pour laisser s'exprimer tout votre potentiel. Nous vous aidons à vaincre vos appréhensions afin de mieux vous concentrer, être plus proactif et rapide, mieux vous organiser et gagner en confiance dans vos échanges.

Objectifs

- Identifier les émotions handicapantes et leurs effets
- Comprendre grâce aux neurosciences le rôle de l'affect sur l'intellect
- Donner une image de soi valorisante
- S'entraîner à maîtriser des situations difficiles
- Gagner en rapidité et en résolution de problème

Programme

Les émotions paralysantes et parasitaires

- Identifier mes émotions négatives : brainstorming
- Contrôler l'hyperémotivité, source de défaillances, d'erreurs, de lapsus et de trous de mémoire
- Se préparer physiquement et mentalement pour relâcher l'étai et mieux s'organiser

La place de l'émotion dans les neurosciences

- Comprendre le rôle du cerveau limbique et du néocortex
- Réaliser la puissance inhibitrice de l'émotionnel sur le rationnel

- Analyser en quoi l'hyperémotivité déforme sa perception de la réalité

L'impact des émotions sur notre capacité à agir et sur l'image de soi

- Sortir des faux raisonnements : généralisations, affirmations sans preuves, comparaisons erronées
- Déterminer les conséquences concrètes sur le travail : perte de temps, dispersion, difficulté à choisir, à prendre des décisions
- Renforcer le regard positif sur soi et sur sa capacité à prendre des décisions

Les astuces et les outils anti-émotivité pour gagner en rapidité

- Stopper ses projections négatives grâce à la pleine conscience
- Réguler ses émotions avec la respiration anti-stress
- Rester concentré sur le factuel et rejeter les jugements avec la technique de dissociation
- Prendre du recul avec la technique des plumes de canard

Pour qui ?

- Toute personne souhaitant gérer son émotivité pour gagner en énergie et être plus efficace dans sa vie professionnelle

Pédagogie

- Réflexion et échanges
- Jeux de rôles. Exercices ludiques
- Pour une bonne assimilation des outils, la formation est limitée à 8 participants