

## Emotions et comportements : un lien étroit

### Objectif

- Expérimenter différents outils pour améliorer la gestion de soi dans sa relation à l'autre

### Contenu

- Les émotions sous toutes leurs facettes :
  - qui sont-elles ?
  - à quoi servent-elles ?
  - de quoi sont-elles porteuses ?
  - en quoi sont-elles complémentaires aux compétences professionnelles ?
- Contrôler ses émotions : tentative vouée à l'échec !
  - identifier l'étroite relation entre le corps, les émotions et le cerveau
  - prendre en compte la spécificité du cerveau reptilien : programmé pour fuir ou attaquer
  - caractériser les besoins du cerveau limbique (centre de la gestion des émotions) pour mieux y répondre
- Comment faire pour rester professionnel et faire face à des émotions vives ? Différentes approches :
  - la psychologie positive (approche scientifique et différente de la pensée positive) au service du manager
  - la cohérence cardiaque ® (issue des études médicales) pour réguler et garder son discernement
- La gymnastique cérébrale, pour éviter les « putsch émotionnels » ou retrouver un état émotionnel positif plus rapidement

### Pour qui ?

- Tous les salariés en situation de management (hiérarchique et transversale) souhaitant développer leur savoir-faire relationnel et managérial

### Par qui ?

- Formatrice : Jeanne Desbiens

### Combien ?

- 200 euros net de TVA par jour de formation et par stagiaire payables à la réservation
- Possibilité d'apporter son déjeuner pour manger sur place avec le matériel pour faire réchauffer ses plats

### Quand ?

- Consultez le [planning des formations](#)
- Fin des inscriptions 10 jours ouvrés avant la date