

Association ANTHEA

Stage de formation en intra

Gérer ses émotions au travail et mieux se préserver

Dr Philippe Manesse, psychiatre

Du mal à décrocher, difficultés à faire le vide, devoir faire des efforts pour se contrôler, ramener les problèmes du travail à la maison, subir la pression ... Toutes ces sensations qui peuvent rendre le vécu professionnel plus dur qu'il ne l'est vraiment, sont liés à nos conditions de travail mais aussi aux états émotionnels qui nous accompagnent à chaque moment. Et ces émotions ne sont pas uniquement le reflet affectif de ce que nous vivons, mais aussi une façon de percevoir et d'appréhender la réalité. Les prises de position hâtives ou encore les excès de jugement que nos émotions ont tendance à favoriser retentissent sur les choix des réponses apportées, qui nous paraîtrons moins adaptées, ce qui viendra alimenter en retour la production d'émotions négatives. Ces petits pièges font le quotidien du travail, ils en augmentent la pénibilité et peuvent favoriser l'installation d'états, anxieux, troubles du sommeil, burn out, etc.

Objectifs :

Permettre aux participants de réaliser qu'ils peuvent par la mise en place quotidienne d'attitudes plus adaptées ou plus pertinentes, guidées par une appréciation optimale de leurs attentes face aux situations qu'ils rencontrent, obtenir un gain de confort au travail, préserver et enrichir les relations au sein de leur équipe, et se protéger de contraintes excessives pouvant mener à un état d'épuisement professionnel.

Programme :

1ère journée — Matinée

Accueil des participants
Présentation des participants et du formateur
Introduction
Tour de table : préciser les attentes des participants

1) Les émotions

Sensibilisation à la notion d'*Emotion*
Définition — Fonctions
Avantages et Inconvénients
Exercice pratique : reconnaître ses émotions

2) Emotions saines / Emotions toxiques

Développement du concept d'émotions saine ou toxique
Exercice : apprendre à les reconnaître

1ère journée — Après-midi

3) Emotions toxiques et pensées dysfonctionnelles

Exposition du principe du lien Emotion-Pensée

Sensibilisation au risque cercle vicieux pensées-émotions
Exercice pratique : repérer ses propres pensées dysfonctionnelles
Notions de rationalité / irrationalité

4) Agir sur ses pensées pour mieux se contrôler

Apprendre :

- à rendre sa pensée plus rationnelle
- à vérifier que les émotions toxiques retombent
- à rechercher une solution adaptée au problème qui se pose

Conclusion et recueil de feedback sur cette journée

2ème journée — Matinée

Tour de table & réponses aux questions suscitées par la 1ère journée
Entraînement pratique au contrôle des émotions et des comportements par réflexion collectives autour de cas concrets

Les tensions et les conflits

S'entraîner à une prise de conscience rapide d'un état de tension ou d'une situation de conflit

Apprentissage des outils de base en situation de tension ou de conflit

2ème journée — Après-midi

1) Ecoute active — Démarche empathique — Révélation de soi — Proposer une solution

Entraînement en jeux de rôle

2) Stratégie de résolution de problème

Etude de cas

- Recommandations pour entretenir un maintien durable des acquisitions
- Tour de table & réponses aux questions suscitées par la 2ème journée
- Conclusions générales
- Remise des documents aux participants

Association ANTHEA

Ilot de l'Horloge – 1 Rue Dou Fabriguié - BP 219 – 83006 Draguignan Cedex
Tél : 04 94 68 98 48 – Fax : 04 94 68 28 74 - contact@anthea.fr - www.anthea.fr