

Les émotions au travail (l'intelligence émotionnelle)

Durée : 2 jours - **Dates** : 27 et 28 juin 2022

Intervenante : Educateur spécialisé, formateur, Psychologue Clinicienne et Psychopédagogue, Éducatrice de Jeunes Enfants, chefs de service

Public : Tous professionnels

Prérequis : Aucun

Tarif entreprise/OPCO :

Code stage :

Objectif général : Développement de compétences dans l'identification et la gestion des émotions

Objectifs : Ce stage aura pour objectif de clarifier les émotions et leurs rôles pour mieux les appréhender et mieux vivre et travailler avec ces dernières. Ce stage permettra également de réfléchir autrement la question de la distance professionnelle.

Contenu :

Les professionnels sont de plus en plus confrontés à des personnes qui sont traversés par des émotions variés qui peuvent les amener à avoir des comportements agressifs, de colère, de détresse intense et qui vont amener les professionnels à vivre eux-mêmes d'autres émotions. Mais peut-on s'autoriser à éprouver une émotion quand on est professionnel ? Que peut-on faire de ses émotions ? Implication, engagement, exigences sont également au cœur des pratiques mais aussi générateurs de stress. Il s'agira donc d'aborder ces questions afin que les participants soient plus à même d'identifier les émotions présentes dans les situations de travail ou dans les relations afin de mieux les vivre et pourquoi pas s'en servir pour engager d'autres relations parfois plus distancées.

Programme :

- o Définir les émotions, identifier à quoi elles peuvent servir
- o Les différentes émotions : les émotions socles, les émotions mixtes
- o Emotions et communication
- o Comment exprimer son émotion/comment favoriser l'expression de l'émotion
- o Le stress une émotion particulière ? mieux gérer les situations génératrices de stress
- o Le traitement possible des émotions : l'intelligence émotionnelle
- o Prendre de la distance, ajuster son positionnement