

## LES EMOTIONS ET LA COMMUNICATION

« Ne laissez pas les émotions vous immobiliser, voyez-les comme des choix » Wayne Dyer...

**CONTEXTE :** Améliorer les relations interpersonnelles et communiquer plus efficacement au travail.

### TARIFS

Adhérent : 400 €

Non-Adhérent : 490 €

Groupe : sous consultation

### OBJECTIF(S)

- Prendre conscience de sa relation aux émotions,
- Développer la qualité de gestion de ses émotions,
- Intégrer les bénéfices d'une gestion des émotions.

### PUBLIC CONCERNE :

Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles, développer son intelligence émotionnelle pour communiquer plus efficacement.

### INTERVENANTE :

**Eliane BOYER**

Formatrice Indépendante  
Sophrologue diplômée

### DATE ET DUREE :

3 jours consécutifs

→ Sur la base de 6 heures par jour

→ **02, 03 et 04 mars 2020**

### LIEU :

Secteur OUEST  
(Sous réserves)

### CONTENU

#### Comprendre les émotions :

- ⇒ La définition des émotions,
- ⇒ Les émotions agréables et désagréables,
- ⇒ Les émotions de bases et secondaires.

#### Appréhender la gestion des émotions :

- ⇒ La relation aux émotions désagréables,
- ⇒ Diminuer l'intensité des sensations émotionnelles désagréables : la respiration, l'écoute du corps, les techniques rapides de gestion du stress,
- ⇒ La nature et la fonction des émotions désagréables,
- ⇒ Repérer les sources de conflits pour une meilleure communication,
- ⇒ Les difficultés à clarifier ce que l'on veut et comment agir.

#### Appliquer la gestion des émotions dans son quotidien :

- ⇒ Insérer les pratiques dans le quotidien,
- ⇒ Savoir prendre du recul et développer des points de vue différents,
- ⇒ Utiliser son intelligence émotionnelle et communiquer avec succès.

### MOYENS ET METHODES

Un apport méthodologique et des exercices pratiques seront proposés avec des échanges interactifs à partir du vécu des participants.

N'hésitez pas à nous contacter :

0692.40.44.98

secretariat-oi@federationsolidarite.org