

## Les émotions et les relations interpersonnelles au travail

### OBJECTIF : Être capable de :

- Se reconnecter aux émotions naturelles
- Transformer les relations professionnelles pour les rendre plus acceptables
- Faire correspondre émotions et besoins dans le but d'améliorer efficacité personnelle et professionnelle

**POUR QUI :** Aux collaborateurs et aux managers pour favoriser les relations interprofessionnelles et permettre à chacun de développer une communication bienveillante avec lui-même et les autres, en situation professionnelle.

**Prérequis :** Aucune connaissance ou de pratique préalable n'est nécessaire

**DURÉE :** 2 jours (14 heures)

**Formateur :** Consultant Expert en management, efficacité professionnelle et communication

**Moyens et Méthode pédagogique :** Dans une pédagogie active le formateur alterne, pour chaque thème, présentation théorique, mise en situation et analyse du retour d'expérience  
Méthode participative et active favorisant les échanges entre participants.

### Evaluation de satisfaction :

- Questionnaire de satisfaction
- Bilan avec le formateur

## PROGRAMME

### **Comprendre ce que sont les émotions, quelles sont leurs fonctions**

La "fonction positive" de chaque émotion. Les émotions, porte-parole de nos besoins fonctionnels.  
L'impacts des émotions sur : la pensée, la santé, les relations, la communication, les performances.

### **Faire le point sur notre intelligence émotionnelle**

Distinguer le facteur déclencheur, ressenti intérieur et expression comportementale de nos émotions.  
Notre dialogue intérieur, nos conflits internes Identification des "vulnérabilités personnelles" et repérage des signaux d'alerte.

### **Développer notre intelligence émotionnelle pour mieux communiquer**

Repérer Les relations toxiques, les jeux psychologiques, adopter la bonne posture.  
Décrypter le sentiment de honte au travail  
Apprendre à vivre avec les autres en prenant en compte la nécessité pour chacun de satisfaire ses besoins.

### **Faire des émotions un atout relationnel, ou comment les intégrer dans la vie professionnelle ou sociale. Apprendre à utiliser les émotions comme un outil de votre puissance personnelle et professionnelle.**

L'accueil et la maîtrise des émotions des autres.  
Devenir moins sensible ou moins réactif.  
Transposition dans les situations professionnelles délicates

*L'entreprise est souvent le lieu où l'homme au travail se doit d'être sérieux, en totale maîtrise de ce qu'il ressent. Ressentir de l'émotion et le montrer semble être, ou est perçu comme un signe de faiblesse que l'on préfère cacher, voire refouler. Refouler ses émotions revient tout simplement à refouler sa nature profonde pour finir par réagir au moindre comportement, à la moindre situation qui ressemble à une agression personnelle.*

*Réagir n'est pas agir, il s'agit d'un mécanisme de défense d'où aucun individu ne peut sortir gagnant, lorsqu'il s'agit de relations avec les autres. La logique interne de chacun ne peut donc plus être au centre des relations, les besoins "ceux de Maslow par exemple" ne peuvent plus être respectés et le "bien vivre ensemble" ne paraît plus possible.*

*La peur, la joie, la tristesse et la colère sont des outils, des indicateurs qui nous permettent d'évoluer dans notre environnement dans le respect de notre nature profonde et de celle des autres, de façon systémique, en nous rappelant qui nous sommes et ce que nous voulons vraiment.*

*Au travail il arrive bien souvent que la honte, la culpabilité et le sentiment d'être inadapté prennent le pas. Les émotions naturelles, finissent par être perçues comme des échecs relationnels, jusqu'à être ignorées et jugées comme étant néfastes*

DÉCUPLEZ VOS CHANCES  
DE RÉUSSIR, DITES OUI  
À LA FORMATION !