

Gérer ses émotions dans les conflits

Minimes ou aigus, les conflits font partie de notre vie de tous les jours. Ils n'ont rien de dangereux en soi, à condition que nous nous sentions suffisamment sereins pour les aborder lucidement.

C'est là que le bât blesse: trop souvent, nos émotions nous submergent et nous font perdre nos moyens : la colère nous fait tenir des propos que nous regretterons ensuite, la peur nous fait renoncer à lutter, le dégoût nous envahit... à moins que ce soit carrément la peur de nos émotions qui nous paralyse !

Bref: savoir reconnaître et gérer ses émotions constitue un énorme atout pour mieux vivre ces moments intenses - mais potentiellement riches - de la vie que sont les conflits.

Contenu Nous apprendrons à identifier nos émotions et ce qu'elles veulent nous montrer, à repérer les signaux physiques des émotions en nous et à distinguer les émotions fonctionnelles, utiles, de celles qui nous envahissent indûment. Nous nous exercerons à garder nos émotions sous contrôle dans les conflits et à prendre le temps de les gérer.

Durée Un à deux jours (consécutifs ou non).

Méthodologie Fortement participative, à cheval entre le développement personnel et la formation à des savoir-faire.

Exercices et jeux de rôles, partages en petits groupes et en plénière. Travail sur des situations apportées par les participant-e-s eux-mêmes. Apports théoriques intégrés.

→ *Attention, cette formation ne constitue pas une thérapie et nécessite un équilibre général de la personne pour y participer.*