

# Mieux gérer les émotions dans les situations stressantes ou conflictuelles

Un parcours d'acquisition des connaissances :

- Des formats de 3 à 12 mois
- De 3 à 9 capsules selon les parcours
- En présentiel ou en distanciel, blended (y compris e-learning)
- Pédagogie synchrone et asynchrone
- Formation, coaching et co-développement

## CAPSULE N°1

### Le "tableau de bord" de nos émotions

- Apport théorique sur les 4 émotions naturelles
- Apprendre à accepter la dimension désagréable de certaines émotions et se concentrer sur le message et sur soi
- Etat des lieux de notre fonctionnement/dysfonctionnement émotionnel

## CAPSULE N°2

### Emotions et communications difficiles : pourquoi nos communications dérapent ?

- Reconnaître les situations à risque d'une communication difficile
- Découverte des quatre positions de vie pour communiquer avec les autres et des 13 émotions de vie
- Savoir attirer l'attention sur les différentes étapes d'un conflit
- Savoir revenir en "zone de sécurité"

## CAPSULE N°3

### Les émotions et le stress

- Le stress générique & le stress professionnel, Les principaux facteurs de stress professionnel
- Les conséquences du stress professionnel sur les organisations
- Les conséquences du stress professionnel sur les individus
- Stress et émotions de quoi parle-t-on ? Les manifestations comportementales du stress, le stress et la performance
- Les manifestations physiologiques du stress (Les 3 phases du syndrome général d'adaptation)
- Les techniques pour lutter contre le stress physiologique, Les manifestations physiologiques du stress : processus et modalités du coping

#### CAPSULE N°4

### Trouver votre pouvoir émotionnel avec la cohérence cardiaque et la pleine conscience

- Réparer les situations de stress ou de conflit avec la pleine conscience
- Prévenir les communications difficiles par la cohérence cardiaque
- Guérir des situations difficiles avec la pleine conscience
- Découvrir l'hypnose au service de votre stabilité émotionnelle

#### CAPSULE N°5

### La maîtrise de vos émotions au service de votre développement professionnel

- Repérer les situations de stress ou de conflit de vos activités à forte valeur
- A l'écoute de toutes vos émotions pour une meilleure relation
- Mieux gérer les émotions liées à la colère
- Travailler votre « juste distance émotionnelle » selon les situations
- Recevoir, ressentir, verbaliser vos émotions au service de l'empathie, de la confiance et du leadership

### Méthode ACCEST©

**A**ccompagnement de la  
**C**onnaissance à la  
**C**ompétence  
**E**n **S**ituation de **T**ravail

☎ 01.53.32.50.40

✉ [contact@lapersona.fr](mailto:contact@lapersona.fr)

🌐 [www.lapersona-institut.fr](http://www.lapersona-institut.fr)