

LA GESTION DES ÉMOTIONS



durée : 3 jours



Public : Tout type de personnel



Profil : Cadre de santé

Contexte :

Dans le champ sanitaire et social où l'humain est au centre des préoccupations, la maîtrise de ses émotions est encore plus primordiale, notamment lorsque l'on se trouve en présence de cette variable qu'est la souffrance, rendant la relation soignant/soigné difficile.

Mieux connaître ses réactions émotionnelles, savoir les accueillir et les exprimer de manière adaptée, c'est utiliser notre intelligence émotionnelle dans le but d'optimiser notre professionnalisation, notre identité professionnelle et personnelle.

Développer en parallèle nos capacités de communication et d'ouverture au point de vue de l'autre, dans un contexte rendu difficile en raison de la souffrance, de l'incompréhension et/ou du sentiment d'impuissance et/ou d'échec permet à la fois de gérer ses émotions dans des situations difficiles mais également de rendre la relation à l'autre plus efficace.

Objectifs généraux:

- Clarifier le champ des émotions
- Réfléchir à la dimension émotionnelle dans son quotidien
- Comprendre le rôle des émotions dans les dimensions de la communication
- S'approprier des concepts de base de la communication tant verbale que non-verbale
- Mobiliser et varier ses ressources émotionnelles