



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Projet "Les compétences relationnelles comme outil de créativité dans les zones rurales" 2020-1-FR01-KA204-079841



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Gestion des émotions



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.



Gestion des émotions

Objectif principal du module

- Apprendre la gestion des émotions

Objectifs du module

- Comment la gestion des émotions fonctionne efficacement
- Apprenez quelles compétences sont nécessaires pour parvenir à la gestion des émotions
- Comment apprendre la gestion des émotions



Définition de la gestion des émotions

- La capacité de prendre conscience des émotions positives et difficiles et de les gérer.
- Elle consiste à modifier vos pensées ou vos comportements, de manière consciente ou inconsciente.



Pourquoi avons-nous besoin de la gestion des émotions ?

- Pour se sentir mieux.
- Pour se remettre plus rapidement d'expériences stressantes.
- Gérer les situations qui déclenchent des émotions.
- S'adapter aux informations précieuses et à la motivation que les émotions peuvent apporter lorsqu'elles sont comprises.
- Pour être plus productif
- Pour réduire les conflits



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



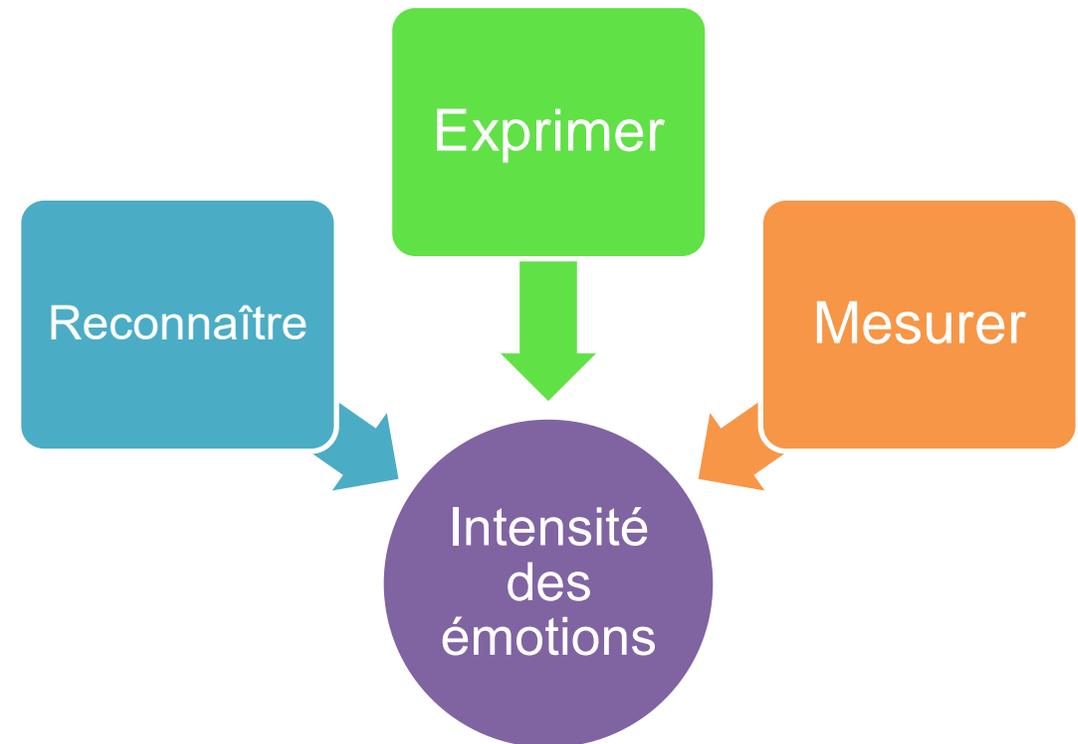
Comment la gestion des émotions fonctionne-t-elle efficacement ?





Comment la gestion des émotions fonctionne-t-elle efficacement ?

1. Il est essentiel de pouvoir reconnaître, exprimer et mesurer l'intensité des émotions afin de les réguler efficacement.





Comment la gestion des émotions fonctionne-t-elle efficacement ?

Vos sentiments doivent être identifiés de manière appropriée et communiqués de façon à vous aider :

Pour libérer positivement l'émotion

Être compris par les autres

Pour vous rapprocher de votre objectif



Comment la gestion des émotions fonctionne-t-elle efficacement ?

2. Utilisez les émotions "négatives" à votre avantage. Par exemple, la colère peut conduire à une confrontation entre deux personnes ou à une décision déterminée de s'éloigner d'une personne toxique de manière pacifique.
3. Alignez vos émotions sur vos valeurs. Sachez clairement quelles sont vos valeurs. Cela vous permettra de vivre une vie heureuse, épanouie et productive.



Comment la gestion des émotions fonctionne-t-elle efficacement ?

4. Soyez conscient de votre réaction émotionnelle et comprenez ce qui peut la sous-tendre en vous posant des questions avant de réagir :

- Comment je me sens dans cette situation ?
- Que dois-je faire à ce sujet ?
- Quel effet cela aurait-il pour moi et pour d'autres personnes ?
- Cette action correspond-elle à mes valeurs ?
- Sinon, que pourrais-je faire d'autre qui conviendrait mieux ?
- Y a-t-il quelqu'un d'autre à qui je pourrais demander de m'aider à ce sujet ?



Comment la gestion des émotions fonctionne-t-elle efficacement ?

5. Apprenez à gérer vos émotions afin de pouvoir faire face à des situations stressantes au travail, telles que celles énumérées ci-dessous :

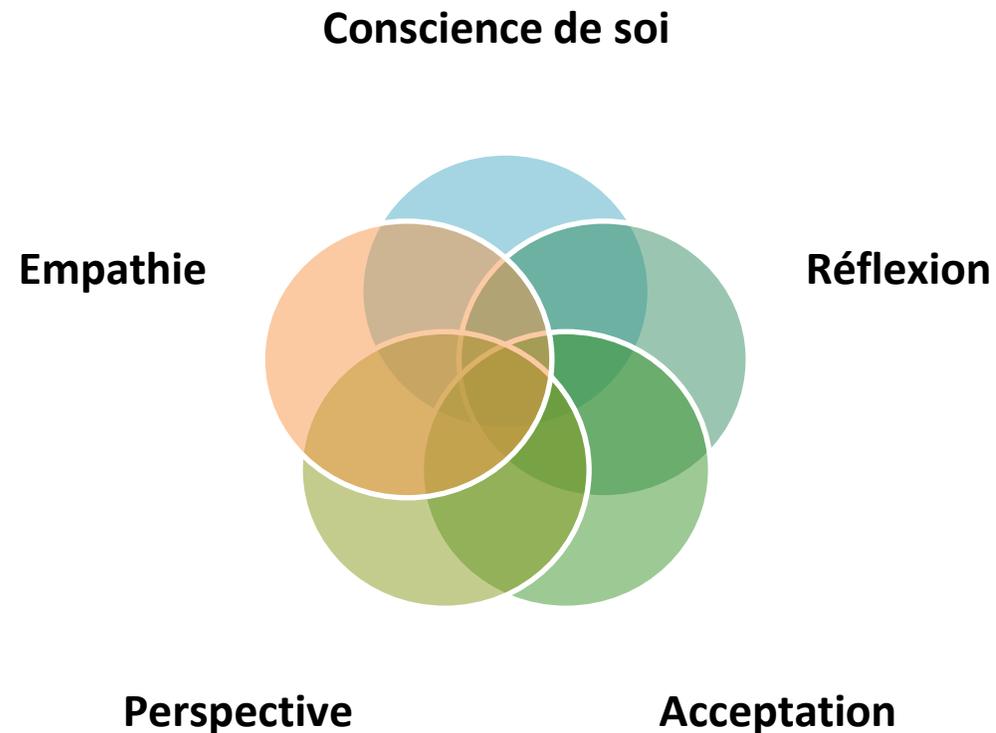
- Vous vous sentez nerveux avant de faire une présentation : utilisez cette adrénaline pour faire une présentation plus énergique.
- Vous vous sentez mal à propos de quelque chose que vous avez fait dans le passé : apprenez de vos expériences passées, utilisez ces sentiments pour que cela ne se reproduise plus.
- Vous n'arrivez pas à vous concentrer parce que vous vous inquiétez : fixez un temps pour " s'inquiéter " afin de faire le vide dans votre tête et de réfléchir à des solutions.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Compétences nécessaires à la gestion des émotions



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.



Compétences nécessaires à la gestion des émotions

Conscience de soi

Observez votre réaction émotionnelle aux situations et apprenez à améliorer vos réponses.

Perspective

Elle peut vous aider à gérer vos émotions en les replaçant dans leur contexte.

Réflexion

Elle vous permet de comprendre pourquoi vous avez eu une certaine réaction émotionnelle face à une situation ou une personne.

Empathie

Faire preuve d'empathie sur le lieu de travail peut vous aider à établir des relations enrichissantes avec vos collègues et à prévenir les conflits.

Acceptation

Si vous acceptez vos émotions, vous pouvez vous remettre plus facilement d'une réaction émotionnelle, ce qui vous permet de vous concentrer sur la tâche suivante..



Réflexion



Elle vous permet de comprendre pourquoi vous avez eu une certaine réaction émotionnelle face à une situation ou une personne.

Empathie



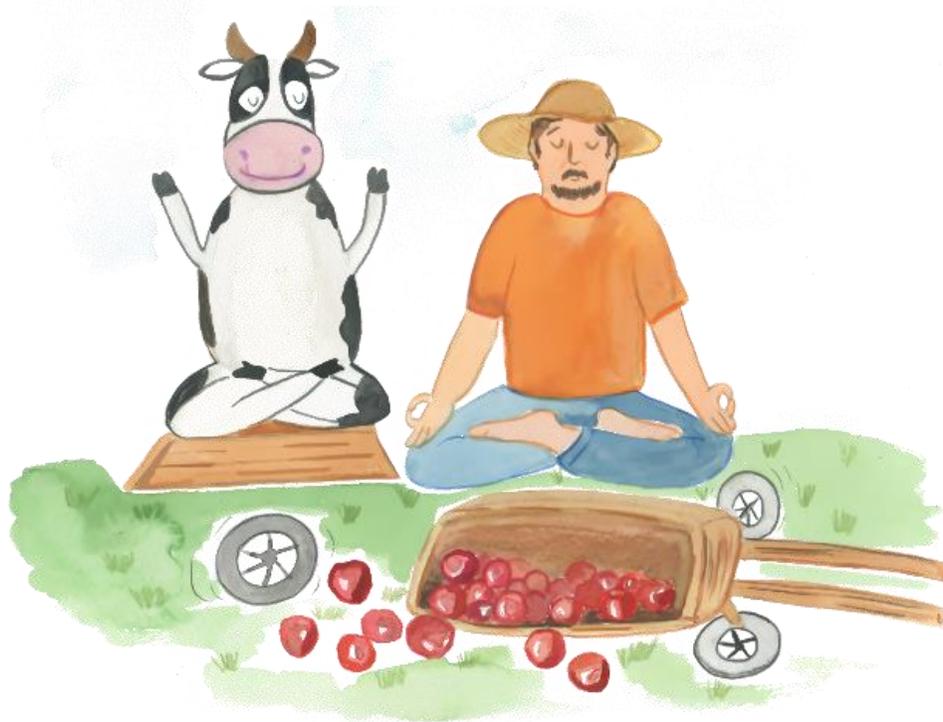
Faire preuve d'empathie sur le lieu de travail peut vous aider à établir des relations enrichissantes avec vos collègues et à prévenir les conflits.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Conscience de soi



Observez votre réaction émotionnelle aux situations et apprenez
à améliorer vos réponses.



Compétences en matière de gestion des émotions

Ces compétences peuvent nous aider à accomplir des tâches telles que :

Résoudre les conflits avec
les collègues ou les clients

Faire des présentations ou
parler en public

Assistance au client

Diriger les évaluations de
performance

Former de nouveaux
coéquipiers

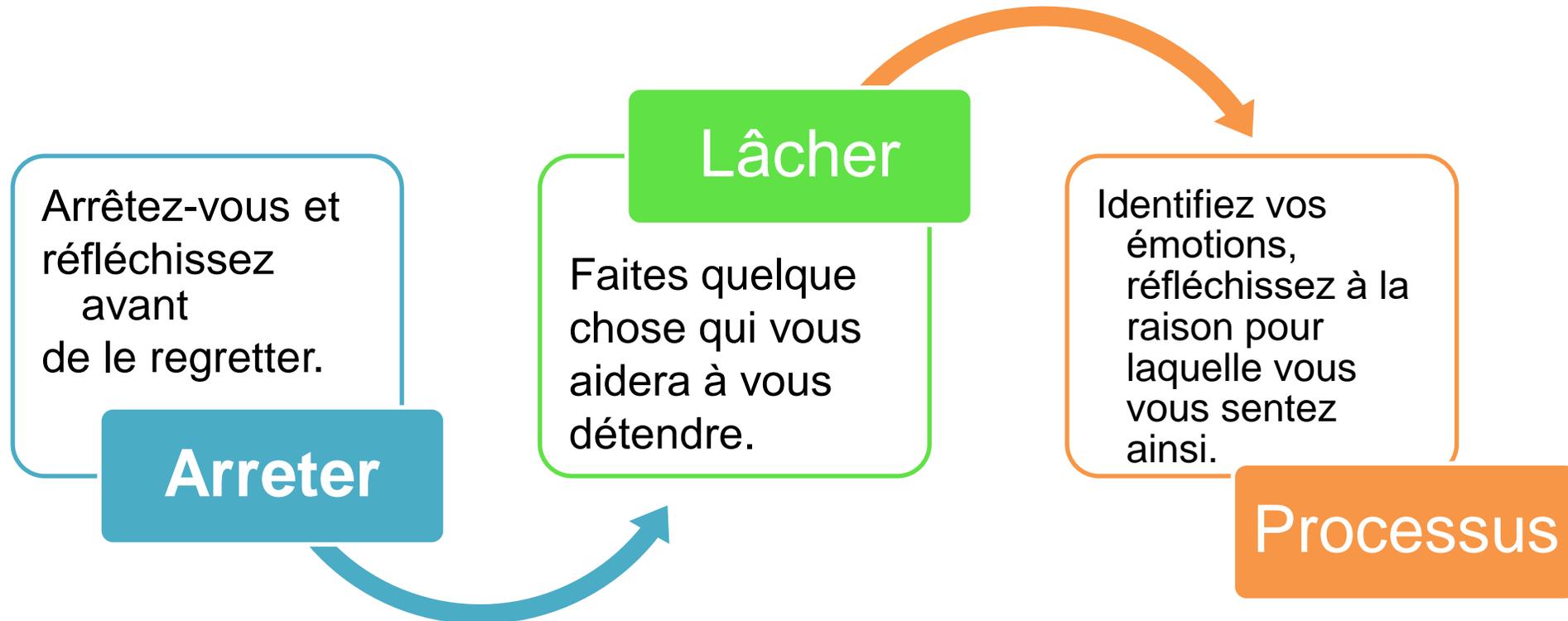
Mentorat entre collègues

Réalisation de tâches dans des
délais limités

S'adapter aux changements
dans les plans de projet

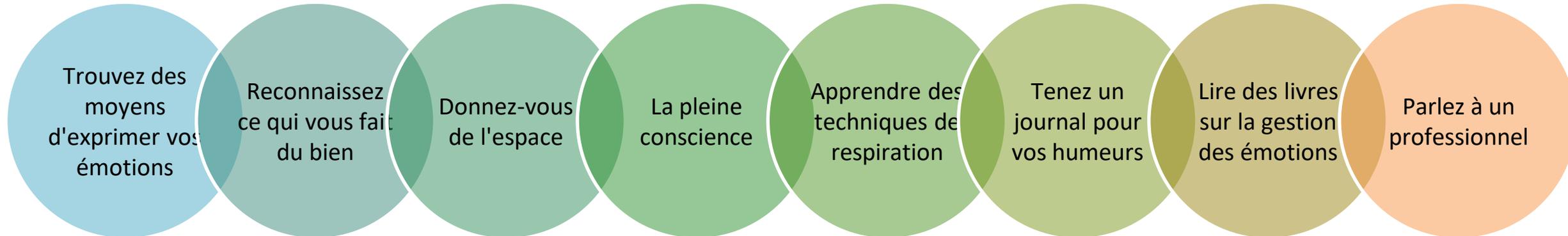


Comment pouvez-vous développer des compétences en matière de gestion des émotions ?





Comment apprendre la gestion des émotions ?





Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



La pleine conscience



Testez vos connaissances !

1. Que pouvez-vous faire pour travailler plus efficacement avec les autres et devenir plus productif ?
 - a) Ignorez les émotions négatives.
 - b) Faites toujours ce que les autres veulent pour éviter les conflits.
 - c) Améliorez vos compétences en matière de gestion des émotions.

2. Nous ne pouvons pas utiliser les émotions négatives. Il est préférable de les ignorer.
 - a) Vrai b) Faux



Testez vos connaissances !

3. Quelles sont les 5 compétences essentielles pour gérer les émotions ?

- a) Conscience de soi, réflexion, acceptation, perspective et empathie.
- b) Conscience de soi, retrait, acceptation, perspective et empathie.
- c) Conscience de soi, réflexion, suppression, perspective et empathie.



Testez vos connaissances !

4. Quel est le meilleur moyen d'améliorer l'empathie ?
- a) Soyez toujours d'accord avec l'autre personne.
 - b) Ne posez pas de questions afin de ne pas interrompre l'orateur.
 - c) Parlez moins et écoutez plus.



Testez vos connaissances !

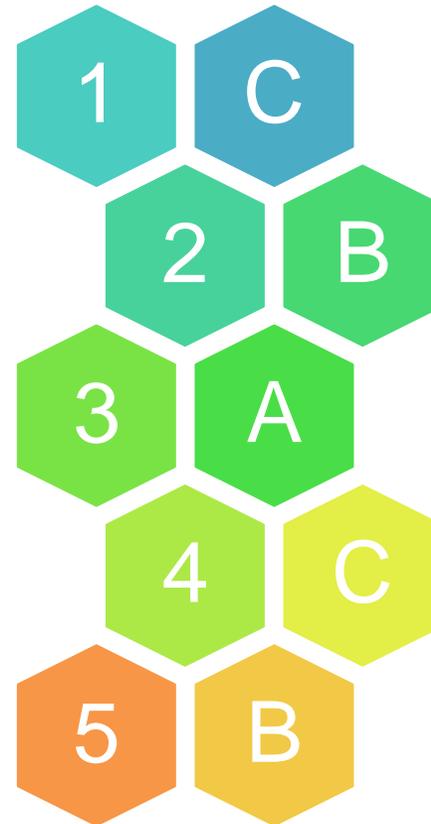
5. S'accorder de l'espace est-il une bonne technique pour gérer ses émotions ?
- a) Oui, parce que je peux alors m'éloigner du problème jusqu'à ce que je l'oublie et que je n'aie plus à y faire face.
 - b) Oui, parce que je peux prendre du recul sur mes émotions et revenir au problème pour essayer de trouver une solution.
 - c) Non, je dois faire face à la situation telle qu'elle se présente.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Réponses





Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Références

<https://www.berkeleywellbeing.com/emotion-regulation.html>

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/emotional-management-skills>

<https://www.forbes.com/sites/palomacanterogomez/2019/07/02/the-8-simple-steps-to-master-emotional-skills/?sh=245c8c992386>

<https://hospitalityinsights.ehl.edu/emotional-intelligence>

<https://www.calendar.com/blog/emotional-management-skills/>

<https://www.cleverism.com/skills-and-tools/emotion-management/>

<https://www.skillsyouneed.com/ps/managing-emotions.html>

<https://www.healthline.com/health/how-to-control-your-emotions#manage-stress>



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Projet "Les compétences relationnelles comme outil de créativité dans les zones rurales"

2020-1-FR01-KA204-079841



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.