



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

**Gestion des émotions**

**1) NOM ET DESCRIPTION DE L'OUTIL**

Gestion des émotions. Remodeler vos émotions

Il s'agit d'une activité individuelle, mais elle peut également être réalisée en binôme, les deux participants faisant l'exercice l'un avec l'autre. Il s'agit d'un exercice d'auto-évaluation et de connaissance de soi, au cours duquel le participant comprendra la relation entre les émotions et les résultats. Il comprendra également les motivations qui sous-tendent nombre de ses décisions et comprendra comment le remaniement de certains comportements peut modifier l'émotion que nous ressentons de manière spécifique et, à moyen terme, les états émotionnels qui conditionnent et expliquent nos résultats.

**2) OBJECTIFS DE L'OUTIL**

- Comprendre l'impact des émotions sur les résultats
- Apprendre à construire de nouveaux états émotionnels
- Comprendre la relation entre les émotions, les décisions et les résultats

**3) CONNEXION DE LA COMPÉTENCE DE L'OUTIL**

La gestion des émotions est la clé de la prise de décision, et a donc un impact direct sur le comportement et les résultats des individus (domaine intrapersonnel) et des organisations (domaine interpersonnel). C'est pourquoi cet exercice nous aidera à comprendre comment nos émotions sont générées et entretenues, comment elles conditionnent la plupart de nos décisions et, par conséquent, comment elles affectent et expliquent une grande partie de nos résultats.



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

#### 4) RESSOURCES ET MATÉRIAUX

Aucun ou une feuille de papier pour prendre des notes.

#### 5) MISE EN ŒUVRE DE L'OUTIL

Il s'agit d'un exercice en quatre étapes :

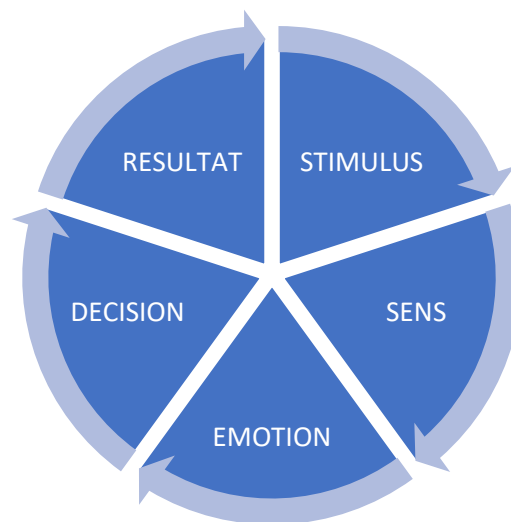
1. L'animateur demande : Pensez aux cinq dernières choses que vous avez achetées et qui n'étaient pas indispensables. S'agissait-il d'achats logiques et rationnels ou d'achats instinctifs ?

Nous pouvons maintenant transposer ces questions dans le domaine personnel et professionnel, avec des questions telles que :

Pensez aux cinq dernières décisions non mécaniques que vous avez prises au travail. Étaient-elles rationnelles ou instinctives ?

Ici, le participant peut commencer à comprendre le poids des émotions dans nos décisions.

2. Ensuite, l'animateur présentera au participant le diagramme suivant (la pierre angulaire de l'intelligence émotionnelle) pour comprendre la relation entre les émotions, les actions (décisions) et les résultats.



A partir de là, nous entamerons un travail inverse dans lequel nous partirons de situations de la sphère personnelle ou professionnelle dans lesquelles le résultat attendu n'a pas été atteint. Dans ce traçage, nous commencerons à nous demander ?

- Quel résultat avez-vous obtenu ? Dans quelle mesure vous êtes-vous éloigné du résultat souhaité ?
- Qu'avez-vous fait ou n'avez-vous pas fait au cours du processus ? Que pensez-vous avoir fait qui n'était pas conforme à l'objectif ? Qui a également été affecté par ces réactions ? Certaines de vos relations interpersonnelles ont-elles souffert de ces décisions ? Qu'avez-vous omis de faire ? Pourquoi ?



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

- Quelle était votre émotion lorsque vous avez pris ces décisions ? Comment vos émotions ont-elles influencé vos actions ? Comment ces actions ont-elles influencé le résultat final ?

- Que s'est-il passé pour que vous ressentiez cette émotion ? Quel a été le déclencheur ?

- Quel sens avez-vous donné à ce stimulus ? Comment votre situation personnelle a-t-elle conditionné l'ensemble du processus ?

3. Une fois que nous avons analysé le cycle qui a commencé par un stimulus externe et s'est terminé par un résultat non désiré, nous procédons à la reconstruction de la situation depuis le début. Le stimulus étant exogène et immuable, les questions commencent dès la deuxième étape

- Quel autre sens auriez-vous pu lui donner pour avoir une réaction différente ? Seriez-vous capable de le faire la prochaine fois que quelque chose de semblable vous arrivera ?

- En lui donnant cette autre signification, quelle(s) autre(s) émotion(s) pourriez-vous générer ou développer ? Qu'en pensez-vous ? Sont-elles plus opérantes ? Vous rapprocheraient-elles de votre objectif ?

- Sous le coup de ces émotions, quelles actions différentes pourriez-vous entreprendre ? Comment vous affecteraient-elles ? Comment affecteraient-elles les personnes qui vous entourent ?

- Pensez-vous que vous pourriez obtenir des résultats différents en suivant ce protocole ? Comment pensez-vous que votre environnement serait/fonctionnerait dans ce contexte différent ? Comment vous sentiriez-vous ?

4. Enfin, le facilitateur proposera le tableau suivant au participant afin d'identifier les schémas physiologiques, de langage et de concentration qu'il a suivis pour développer une émotion qui a conduit à un résultat non souhaité.

Physiology	Language	Focus
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Une fois le schéma décrit et défini, le participant sera en mesure de démanteler ce schéma et de commencer à remodeler une nouvelle émotion plus opérante et alignée sur ses objectifs.



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

**6) CE QU'IL FAUT APPRENDRE**

- Comment vos décisions sont construites d'un point de vue émotionnel et comment elles affectent vos résultats
- Comment construire des émotions et des états émotionnels qui sont plus opérationnels et alignés sur vos résultats.

Recadrer les situations quotidiennes pour sortir du pilote automatique et générer des émotions de haute performance.