



## **Les émotions au service de votre performance**

**Réunion en ligne le 28 juin 2022 à 10h30**

**Durée 1h00**

### **Objectifs :**

Prendre conscience de l'importance de l'émotion dans le processus de réussite et la qualité de vie au travail, décoder ses émotions, identifier leur message et l'action à mettre en place. Transformer ses émotions en intelligence et mettre en place des outils de régulation émotionnelle rapides et efficaces.

### **Plan indicatif :**

Comprendre :

- Qu'est-ce qu'une émotion, les différentes phases
- Son effet sur l'état d'être, l'anxiété, la santé et l'efficacité professionnelle
- Accueillir une émotion, pourquoi et comment.

Sortir de l'emprise émotionnelle et rentrer en action :

- Savoir décoder une émotion et son message
- Repérer l'action à mettre en place
- Que me dit la peur, comment la surmonter et s'en servir pour agir
- Que me dit la colère, comment la désamorcer
- Que me demande la joie, comment l'exploiter comme moteur d'enthousiasme et de motivation

**ORGANISME DE GESTION AGREE DES PROFESSIONNELS INDEPENDANTS ET LIBERAUX**

**Siège social :** 1 Avenue Quirinal – Bâtiment B – BP 12 – 40001 MONT DE MARSAN CEDEX – Tél. : 05 58 06 15 51 – [mdm@ogapil.fr](mailto:mdm@ogapil.fr)

**Bureau secondaire :** Imm. Le Boccard – 23 Rue de Savoie – 74700 SALLANCHES – Tél. : 04 50 47 92 98 – [sallanches@ogapil.fr](mailto:sallanches@ogapil.fr)

Agrément du 1<sup>er</sup> août 2017 – Direction Régionale des Finances Publiques de Bordeaux – OGA 103400 – Siret 343 651 162 00038 – APE 6920Z

[www.ogapil.fr](http://www.ogapil.fr)