



# Emotions<sup>®</sup> : travailler serein, hors émotionnel

*« Ce qui tourmente les hommes, ce n'est pas la réalité,  
mais l'opinion qu'ils s'en font. »*

ÉPICTÈTE

## OBJECTIFS

- Trouver une liberté nouvelle devant le surgissement émotionnel
- Comprendre pour prendre la responsabilité de ses ressentis
- Accéder à un bien-être relationnel pérenne, au travail comme en privé.

## CONTENU

1. Gérer ses émotions ou être soi-même : perspectives nouvelles
  - De l'événement à l'émotion : étapes du processus de déclenchement
  - Le processus cognitif, clé d'un changement de perspectives
  - Des croyances aux émotions : un court-circuit automatique
  - Chères injonctions parentales ou la fabrique à stress
  - Emotions et stress : pour ne plus perdre à tous les coups !
  - Emotions, ego et compagnie : ça ne changera donc jamais ?
2. Reprendre le pouvoir, une stratégie de bonheur
  - Une puissante « stratégie rationnelle émotive »
  - Le travail sur les pensées : le lieu d'une gestion en profondeur
  - Sortir de l'irrationnel sans y passer sa vie
  - Le questionnement socratique, pour jouer à être libre et... gagner
  - Du désir au plaisir, d'être content à être heureux
3. Pas « sans émotion » mais plus « sous l'émotion »
  - Sortir de l'émotionnel, entrer dans l'e-motionnel
  - Sortir de la sympathie, entrer dans l'empathie
  - Sortir du triangle dramatique pour arrêter de se pourrir la vie (et celle des autres)
4. Des émotions « subies » aux émotions « choisies » : ceci est une révolution !
  - Un processus émotionnel renouvelé
  - Un autre regard, d'autres émotions
  - Pleurer avec ceux qui pleurent, se réjouir avec ceux qui se réjouissent
  - Des émotions transformées pour transformer le monde, rien que ça !

## PRÉREQUIS IMPÉRATIF

Avoir suivi le cours F12 « Emotions<sup>®</sup> »

## DURÉE 2 JOURS