

# Mieux gérer ses émotions et mieux faire face aux personnalités difficiles

## Module 4

### Objectifs

- Définir les différentes émotions
- Analyser sa capacité à se réajuster dans des situations difficiles
- Définir les étapes de la résistance au changement : Courbe de Kübler
- Identifier le fonctionnement des mécanismes de défense
- Acquérir des outils pour mieux canaliser ses émotions et mieux gérer celles des autres

### Compétences délivrées

- Définir le fonctionnement des différentes émotions
- Définir votre mécanisme de défense principal et votre mode de résistance au changement récurrent qui parasitent votre objectivité
- Identifier les neuf modes de résistance au changement afin de repérer les comportements limitants qui génèrent des émotions
- Définir des moyens pour améliorer sa gestion des émotions et celle des autres

### Moyens Pédagogiques

- Exposés
- Travaux en binômes et en sous-groupes
- Exercices interactifs, mises en situation, cas pratiques
- Panels

### Evaluations

- Soutenance orale
- Contrôle continu
- Test écrit d'évaluation

## Contenu de la formation - 2 jours

### 1er Jour :

- Attentes et liste des cas pratiques de chaque participant
- Exposé sur la résistance au changement (théorie Kübler-Ross) : analyse des phases de déni, de colère, de négociation.
- Étude de son mode de résistance principal : comment chacun se ferme à d'autres modes de fonctionnement
- Mise en correspondance entre les neuf profils et les modes de résistance
- Liste des polarités de chacun des neuf profils
- Travaux pratiques sur polarités et résistances

### 2ème Jour :

- Analyse du pouvoir, de la domination et du contrôle que chaque profil tend à exercer sur les autres
- Corrélations avec le travail de la veille sur polarités et résistances
- Présentation des mécanismes de défense
- Analyse des bénéfices secondaires pour chaque profil
- Plan d'action individuel axé sur le renoncement à certaines attitudes et la mise en place de nouvelles

## Evaluations des compétences Module 4

### Soutenance orale et contrôle continu évalués par le formateur

- Identifier ses émotions aversives et leur impact
- Citer des situations de défense et identifier son mode de résistance
- Comprendre les différentes étapes de la résistance au changement
- Identifier des moyens de mise en application

### Test écrit à réaliser en fin de formation

- Restitution des connaissances
- Identifier les applications professionnelles