

## **Plan de conférence**

### **Les émotions qu'il faut chier!**

#### **Thème**

Intelligence émotionnelle, émotions négatives/désagréables

#### **Animatrice**

Manuela Rigaud Théodore, Psychoéducatrice

#### **Contexte**

Les émotions sont à la base de nos réactions, de nos interactions avec autrui et de notre fonctionnement au quotidien. Nous avons à faire face à des situations délicates et parfois difficiles, que ce soit avec notre famille, nos collègues, notre clientèle ou nos partenaires.

Entre la fermeture et le débordement, en passant par les mécanismes défensifs, le monde émotionnel reste parfois mal compris par plusieurs. Dans notre vie personnelle ou professionnelle, il est donc utile d'avoir des stratégies concrètes pour réagir adéquatement quand les émotions désagréables se présentent.

Dans le cadre de cette conférence, on s'intéressera aux émotions particulièrement désagréables afin de les utiliser comme levier motivationnel. Nous explorerons comment augmenter notre intelligence émotionnelle et accompagner ceux qui nous entourent à travers leurs enjeux. L'objectif étant de comprendre comment apprivoiser les émotions, apprendre à les exprimer et à les utiliser de façon adaptative pour mieux vivre avec soi et avec les autres.

#### **Clientèle visée**

Cette conférence s'adresse à toute personne désirant développer ses habiletés personnelles et interpersonnelles, ainsi que d'exercer une influence positive dans ses relations et son organisation.

Contenu adaptable à différents types d'auditoires : adolescent, enseignant, employé, entrepreneur, parent, gestionnaire, intervenant et autres.

Age minimum 12 ans

**Durée**

2h30

**Pré-requis**

- Aucune expérience ou connaissance préalable requise
- L'envie d'apprendre et de remettre en question ses croyances
- Se respecter et être bienveillant envers soi-même pour se donner le temps d'intégrer les outils et de vivre les premiers résultats

**Approches pédagogiques**

- Exposé interactif
- Quiz pratique
- Auto-évaluation
- Matériel pédagogique et références fournis lors de la séance

**Modalités**

En présentiel

- Dans les locaux de votre organisation

En virtuel

- Sur l'application Zoom (conférence en temps réel)
- Accès à un microphone et un Internet haute vitesse
- Utilisation de la caméra pour favoriser la participation et vous maintenir engagé lors de votre conférence
- Privilégions l'usage de l'ordinateur ou laptop
- Visionnement en différé non disponible

**Contenu**

1. Définitions, notions et explications

- Définir ce qu'est l'intelligence émotionnelle
- Se retrouver à travers les concepts affectifs et émotionnels
- Aborder les principaux modèles conceptuels de l'intelligence émotionnelle
- Comprendre les mécanismes sommaires du cerveau en lien avec les émotions

## 2. Émotions simples Vs émotions complexes

- Prendre connaissance des différentes formes et nuances des émotions
- Organiser les émotions en fonction du bien-être et du mal-être
- Développer un vocabulaire émotionnel plus riche

## 3. Décortiquer le malaise pour comprendre le message

- Prendre conscience de l'utilité de chaque émotion et des fonctions adaptatives de celle-ci
- Démasquer les mécanismes transactionnels
- Étoffer son registre lexical sur les besoins humains

## 4. Stratégies d'intervention et d'accompagnement

- Fournir des pistes d'intervention et des outils qui pourront être utiles dans différents rôles sociaux
- Présenter des attitudes qui favorisent l'accompagnement dans la reconnaissance et l'expression adaptative des émotions
- Réflexion sur notre rapport aux émotions pour être en mesure d'accueillir le vécu émotionnel des autres

### **Information complémentaire**

Cette conférence ne s'adresse pas aux personnes désirant régler des situations personnelles, son contenu et son processus sont de nature didactique et non pas thérapeutique.

### **Contact & réservation**

*Manuela*  
RIGAUD THÉODORE

info@manuelarigaudtheodore.com  
514-668-2260  
www.manuelarigaudtheodore.com