



# Les émotions au service de la performance

## Nos émotions nous parlent d'action...écoutons-les

### FICHE TECHNIQUE



VOTRE FORMATRICE

#### CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET APPROCHES  
COMPORTEMENTALES

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions et du stress. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et facilite l'efficacité immédiate.

**PEDAGOGIE** Approche comportementale -Posturologie et stimulation corporelle - Protocole respiratoire -Techniques d'intégration mentale

**REFERENCE :** Thématique animée pour la Banque de France dès 2008 dans son approche pionnière des RPS.

**DUREE :** 1 à 2 journées – séminaire – conférence.

**PRIX :** me contacter

**CONTACT :** 06 10 26.09.28

[catherine.rouault.format@ gmail.com](mailto:catherine.rouault.format@ gmail.com)

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

Catherine Rouault /La Formation Passion  
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock



**Le + :** *Une approche différente avec une libération de ses émotions par le mouvement.*

«N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-là nous y obéissons sans le savoir»  
V.Van-Gogh

Nos émotions sont porteuses d'un message. L'identifier et se mettre en action, c'est se donner le choix d'utiliser leur puissance et de gagner en efficacité professionnelle et en qualité de vie au travail.

### OBJECTIFS

- Reconnaître le message de l'émotion et susciter l'action.
- Transformer ses émotions en intelligence
- Mettre en place des outils de régulation émotionnelle rapides et efficaces

### PROGRAMME

#### COMPRENDRE

- Qu'est-ce qu'une émotion
- Les différentes phases du processus émotionnel
- Son impact sur le comportement et son message

#### DEPASSER LES RESISTANCES MENTALES...RENTRE EN ACTION

- Identifier les 4 émotions de base et leur message.
- Diagnostiquer son besoin et l'exprimer sereinement avec la CNV - **technique de communication non violente**
- Identifier l'action à mettre en place
- Surmonter sa peur et s'en servir pour agir **pratique d'ancrage et respiration**
- Désamorcer la colère et utiliser son énergie pour s'affirmer **Poser ses limites et évacuer avec le cri silencieux**
- Lâcher la tristesse et poser de nouveaux projets **Mouvements d'expansion**
- Exploiter la joie comme moteur de motivation.