



# Les émotions au service de la performance

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



## FICHE TECHNIQUE

### VOTRE FORMATRICE

### CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET  
COMMUNICATION HARMONIEUSE

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions. Je développe une approche psycho-corporelle. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et efficace.

### PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche Psychocorporelle (*prévoir une tenue souple*)

### MODALITE D'EVALUATION :

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – évaluation à chaud des pratiques - fiche d'évaluation finale

**PUBLIC ET EFFECTIF :** Tout public, aucun pré-requis – 10 personnes max

**DUREE, DATE, DELAI :** 1 ou 2 journées de 7h en présentiel - Date à définir ensemble –Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties/20 jours minimum

**LIEUX ET ACCES :** A définir ensemble - salle équipée/logistique - En cas de handicap me contacter

**PRIX :** Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 heures)

**DOCUMENTS :** Attestation de réalisation en fin de formation

**PLUS D'INFOS :** consulter le site et CGV/U  
[CGV/CGU \(www.catherinerouault.fr\)](http://www.catherinerouault.fr)

**CONTACT :** 06 10 26.09.28

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

[www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr) C. Rouault /  
30 400 Villeneuve les Avignon  
Siret 504 553 744 000 39 - Déclaration  
d'activité N°91300367430/Occitanie



**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. Un apport d'autant plus important en cette période de trouble

## OBJECTIFS

Accueillir ses émotions et en faire une force

### Objectifs opérationnels

- Savoir décoder ses émotions
- Reconnaître le message de l'émotion et susciter l'action.
- Réguler son état émotionnel par la bonne attitude

## PROGRAMME

### COMPRENDRE - *Matin 9h00-12h30*

- Prendre conscience de l'importance de l'émotion dans le processus de réussite et la qualité de vie au travail
- Qu'est-ce qu'une émotion, les différentes phases
- Accueillir une émotion, pourquoi et comment.
- Son effet sur l'état d'être, l'anxiété, la santé et l'efficacité professionnelle
- Identifier les 4 émotions de base et leur message.

### SORTIR DE L'EMPRISE EMOTIONNELLE...RENTRE EN

### ACTION – *Après-midi 13h30-17h00*

- Identifier les besoins cachés des émotions par rapport à soi, par rapport aux autres.
- Repérer l'action à mettre en place
- **La peur**, la surmonter et s'en servir pour agir  
**Postures et respiration**
- **La colère**, la désamorcer et utiliser son énergie pour s'affirmer  
**Poser ses limites et évacuer (postures dynamiques et sons)**
- **La tristesse**, la lâcher et aller vers de nouveaux projets  
**Mouvements d'expansion - visualisation créatrice**
- **La joie**, l'exploiter comme moteur d'enthousiasme et de motivation. **Partage**