



Instructions

Modèle d'outil

Objectif:

Mettre en place une gestion positive des émotions négatives

Durée:

30 minutes

Niveau de difficulté:



(De quoi dois-je être capable ? Gérer les émotions, définir ses propres limites, le désir de regarder les choses en détail est plus important que le désir d'évacuer le sujet, prendre du temps pour soi)

Ne pas utiliser si ...

... vous êtes vous-même très impliqué dans la situation, d'humeur négative ou actuellement stressé.

Guide pas à pas:

«L'une des idées les plus toxiques de la société actuelle est de véhiculer le message selon lequel on doit se sentir bien et donc faire en sorte de ne pas se sentir mal. Au lieu de chercher à éliminer tous les désagréments, apprenez à en tirer le meilleur parti.» Kashdan & Biswas Diener (2014)

Les émotions négatives sont comme un éléphant dans la pièce et le fait de ne pas les refouler a des effets positifs sur les relations et les performances de l'équipe. Il n'est pas toujours nécessaire de parler de tout, mais un-e responsable doit savoir faire de la place aux émotions négatives, au risque sinon de perdre beaucoup d'énergie. Voyez dans les émotions négatives un moyen de renforcer les relations entre vous, de vous développer en tant qu'équipe et de libérer les forces bloquées.

Quelques situations typiques et conseils pour y faire face:

- Une personne de votre équipe est **très émotive** et vous voulez savoir comment réagir? Utilisez le modèle d'outil «Émotions et besoins».
- Les collaboratrices et les collaborateurs ne vont pas bien en raison de **problèmes privés**. Vous voulez savoir comment soutenir ces personnes? Utilisez le modèle d'outil «Compassion et définition de limites»
- Vous souhaitez aborder un **problème**? Commencez par utiliser la «check-list pour les entretiens relatifs à des problèmes» afin de vérifier votre attitude. Consultez ensuite les deux outils sur les thèmes «[Feedback](#)» et «[Conflits](#)»
- Vous vous faites **du souci pour vos collaboratrices et collaborateurs**? Vous trouverez [ici](#) plus amples informations
- Vous avez besoin d'un conseil professionnel en matière de **santé psychique**? Vous trouverez [ici](#) des informations complémentaires

Soucis



Conseil/ Points de contact

