



the  
crea  
tive  
company

*Osez de nouvelles approches*  
*Qualité de vie et Management*

ATELIERS

GESTION DES ÉMOTIONS



**Dans un contexte inédit depuis la pandémie de COVID, mouvementé par une actualité mondiale anxiogène et confronté à toute sorte de crise... je rencontre de plus en plus de personnes en difficulté**, ne sachant plus comment retrouver un peu **d'apaisement** et de **confiance** en l'avenir. Souvent débordées et faisant passer en priorité d'autres besoins que leur propre santé mentale, elles finissent **épuisées**.

En parallèle, les organisations se voit chargées de nouvelles responsabilités depuis la réforme de la loi **santé au travail** en 2022. Plutôt qu'une contrainte, cela constitue une véritable **opportunité** d'accompagner leurs collaborateurs vers plus de sérénité.

Pour répondre à ce double enjeu, j'ai conçu des **ateliers pragmatiques** au plus proche des besoins des individus et des entreprises, dans une philosophie « gagnant / gagnant ».

Je vous propose ici une sensibilisation « **Gestion des émotions** », basée sur mon expérience de thérapeute et de manager aguerrie. Elle vise quatre objectifs précis :

- **Prévention du surmenage et de l'épuisement professionnel**
- **Gestion du stress et transformation des émotions**
- **Prévention des conflits et fédération des équipes**
- **Fidélisation du personnel et accroissement de leurs compétences**

*Pour un monde du travail plus sensible et humain.*

**Je suis Marion Nussbaumer, Consultante en Relation d'Aide et Management.** Je bénéficie de 20 ans d'expérience en tant que manager, dirigeant et spécialiste du développement économique. Je suis également membre actif de la Fédération des Acteurs de la Prévention (FAP) depuis 2021.

Retrouvez plus d'infos sur mon site :  
**[marion-nussbaumer.com](http://marion-nussbaumer.com)**



# GESTION DES ÉMOTIONS

## Le contexte actuel



Notre société considère les émotions comme des obstacles à la raison. Longtemps, les entreprises ont demandé à leurs salariés de s'en séparer une fois les portes du bureau franchies. C'est techniquement impossible et source de souffrance. Pour prévenir les difficultés, et faire des émotions un outil de plus dans la performance durable de l'entreprise, cette formation en management humaniste prône l'accueil des émotions comme une source d'information utile, au même titre que les autres. **Pour une entreprise qui gagne subtilement en compétitivité quand d'autres restent à l'âge de pierre du management !**

## Nos objectifs, ensemble



- Comprendre comment fonctionne une émotion et à quoi elle sert
- Accroître la perception de ses propres émotions
- Réguler ses émotions pour mieux vivre et ne plus s'épuiser
- Cultiver son empathie et ses compétences relationnelles
- Prévenir les tensions, les conflits, les dysfonctionnements
- Optimiser son management et l'organisation du travail

## Ma proposition de formation



- Un équilibre entre pédagogie et exercices pratiques
- Une formule basée sur l'échange, plutôt qu'une formation descendante, une expérience sur-mesure en fonction des cas évoqués par le public
- Des pratiques simples inspirées des neurosciences, de la psychologie, de la pleine conscience et de l'art thérapie, pour apprendre à **reconnaître, réguler et communiquer en conscience avec ses émotions, et intégrer celles des autres.**

**MODULE 1 - 4H – A LA DECOUVERTE DES ÉMOTIONS****Mieux les comprendre pour mieux les gérer**

On découvre la science des émotions. On travaille avec son paysage émotionnel du moment et on apprend à nuancer son expression pour aider à la compréhension. On étudie le fonctionnement de l'émotion, comment elle naît et quels sont les liens avec les événements, le physique, les pensées et les comportements.

**Qu'est-ce qu'une émotion ? Entre universalité, société et individus**

- Découvrir les émotions universelles : pour tous et partout
- Comprendre les représentations et le vécu émotionnel individuel
- Prendre conscience des émotions dans notre vécu et les variations d'intensité
- Affiner son vocabulaire pour affiner ses perceptions

**Exercices pratiques**

Représentation figurée des émotions de base  
Roue des émotions  
Météo intérieure individuelle

**Comment naît et à quoi sert une émotion ?**

- Comprendre le fonctionnement d'une émotion chez l'humain : physiologique, neurologique, cognitif, comportemental...
- Identifier les besoins sous-jacents à la naissance d'une émotion
- Affiner les perceptions corporelles pour améliorer la conscience de ses émotions

**Exercices pratiques**

Méditation du Scan Corporel  
Mise en image des sensations par le dessin  
Mise en mots des ressentis émotionnels

**MODULE 2 - 4H – LES EMOTIONS COMME UN OUTIL****Les réguler et les utiliser en management**

On apprend d'abord des pratiques simples que l'on peut intégrer en toute autonomie dans son quotidien pour gérer ses propres émotions, puis on élargit la sphère en découvrant les bases de la Communication Non Violente. Afin d'utiliser ses émotions dans notre relation à l'autre, dans sa communication.

**Des pratiques de régulation simples, en autonomie**

- Cohérence cardiaque : l'indispensable
- Ecriture libératoire : quand la cocotte minute dépressurise
- Yin Yoga et méditation : quand les difficultés sont installées
- Le plan d'action managérial intégrant la dimension émotionnelle

**Exercices pratiques**

Découverte de la cohérence cardiaque  
Exercice d'écriture intuitive  
Plan d'action individuel et collectif

**Communication non violente basée sur les émotions**

- La conscience de l'autre : cultiver l'observation
- La conscience de soi : identifier ses émotions et traduire son besoin
- Interagir avec l'autre : les bases de l'expression d'une demande

**Exercices pratiques**

Jeux des couples Emotions / Besoins  
Exercices de CNV

**MODULE 3 - OPTIONNEL - 4H – RETOUR D'EXPÉRIENCE ET CONTRÔLE**

Trouver le juste positionnement et la juste utilisation

3 mois après le socle de base

Ce module s'organise sous forme d'atelier participatif. Sur la base des constats, on cherche à trouver le bon positionnement : empathie sans verser dans la sympathie – et la juste utilisation : intégration des émotions sans verser dans l'analyse, le traitement individuel. On s'assure que les nouveaux concepts sont utilisés à bon escient, au service de l'entreprise, sans excès ni inconfort.

**Quelles pratiques pour quels résultats ?**

- En individuel ? En collectif ?
- A quelle fréquence ?
- Dans quel cadre ? Equipe ? Manager ? Autre ?
- Quels sont les bénéfices ?
- Quels sont les obstacles ? Les échecs ?
- Quelles seraient les marges de progrès ? Les objectifs à atteindre ?

**Exercices pratiques**

Pratique de la météo intérieure

Dresser un bilan des actions mises en œuvre

Formaliser un plan d'action individuel et collectif  
ajuster son positionnement et ses pratiquesDécouverte de nouvelles pratiques de régulation :  
méditation du souffle. Pour tous, à tout moment et  
en tout lieu.



**MODULE 4 - OPTIONNEL - 4H – APPROFONDISSEMENT DES SAVOIRS ET PRATIQUES**

La CNV en conscience des émotions

6 mois après le socle de base

Ce module est construit sous forme d'atelier où nous allons approfondir les connaissances sur la Communication Non Violente et réaliser des exercices en individuel et en binôme.

**Retour d'expérience à 6 mois**

- Bilan et plan d'actions : où en sommes-nous ?
- Quelles actions correctrices ?
- Quels enseignements ?

**Focus CNV et expression des besoins**

- Identification des besoins et émotions : la clé de la compréhension
- Expression de ses besoins en mode CNV : utilité, résultats, méthode
- Identifier les différents types de relation et favoriser celui de la CNV

**Exercices pratiques**

Pratique de la météo intérieure

Association émotions / besoins sur une expérience vécue

Pratique de la CNV

Découverte de nouvelles pratiques d'accueil et régulation des émotions : manger en pleine conscience !

## A l'issue, les participants auront appris à :

- Se familiariser avec deux univers souvent opposés : travail et émotion, et voir les liens utiles entre eux
- Approfondir la perception de leurs émotions et comprendre le besoin sous-jacent
- Recourir à une pratique quotidienne pour faire un temps de pause régénérateur et apaiser ses propres émotions
- Reprendre un part d'indépendance vis-à-vis de celles-ci : prise de recul, gestion du stress, temporisation...
- Identifier l'implication des émotions dans les mécanismes cognitifs : concentration, prise de décision, motivation, action...et dans les comportements
- Intégrer les données relatives aux émotions comme des informations faisant partie intégrante de leur management
- Utiliser la Communication Non Violente comme outil de management empathique
- Identifier les pratiques et comportements utiles / contre-productifs

## Modalités possibles

### Socle de base

- Sur une journée complète
- Sur deux demi-journées
- Sur 4 séances de 2h

### Modules optionnels

- 2 X 4h – en demi-journée

## Coût selon le format - non soumis à TVA

- 700 € la journée
- 400 € la demi-journée
- 250 € l'atelier de 2h





## Contacts et informations :

**Site web :**

[Marion Nussbaumer – Consultante en Relation d'Aide et Management  
\(marion-nussbaumer.com\)](http://marion-nussbaumer.com)

**Adresse mail :** [bonjour@marion-nussbaumer.com](mailto:bonjour@marion-nussbaumer.com)

**LinkedIn :** [Marion Nussbaumer | LinkedIn](#)

**Téléphone :** 06 38 84 20 74

**Site de la Fédération des acteurs de la prévention :**

[FÉDÉRATION DES ACTEURS DE LA PRÉVENTION - ACCUEIL  
\(federation-prevention.com\)](http://federation-prevention.com)

*Pour un monde du travail plus sensible et humain.*

**Je suis Marion Nussbaumer, Consultante en Relation d'Aide et Management.** Je bénéficie de 20 ans d'expérience en tant que manager, dirigeant et spécialiste du développement économique. Je suis également membre actif de la Fédération des Acteurs de la Prévention (FAP) depuis 2021.

Retrouvez plus d'infos sur mon site :  
[marion-nussbaumer.com](http://marion-nussbaumer.com)

