MOOC
PERSONAL DEVELOPMENT

Gérer mes émotions

NOW New Opportunities for Women

Erasmus+

Mes objectifs d'apprentissage sont de…

- rappeler l'importance de la compétence émotionnelle

  développer ma compétence émotionnelle

  renforcer ma résilience émotionnelle

  comprendre les signes de stress, les causes et les stratégies d'adaptation

  explorer le bon stress et le mauvais stress

  gérer le stress d'une manière plus résiliente

Les émotions semblent régner sur notre vie quotidienne!

Nous pouvons faire face au stress plus ou moins efficacement en nous fondant sur le fait que nous nous sentons heureux, en colère, tristes ou frustrés. Les personnes émotionnellement résilientes sont celles qui peuvent mieux s'adapter aux situations stressantes.

En apprendre davantage sur la compétence émotionnelle

Les émotions et les sentiments sont différents, mais souvent utilisés de façon interchangeable pour expliquer comment quelque chose ou quelqu'un vous fait sentir.

Les émotions sont des réactions physiques et physiologiques entraînées par un stimulus. Les émotions sont des réactions automatiques et innées.

Les sentiments sont l'expérience consciente des réactions émotionnelles. Les sentiments exigent la perception de soi et l'auto-évaluation.

L'ordre de tels événements est: Je suis confronté à une menace (stimulus), l'expérience de la peur (émotion) et sentir l'horreur (sentiment).

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LES ÉMOTIONS ET LES SENTIMENTS?

Il est courant de diviser les émotions en émotions de base/primaires et complexes/secondaires.

Six émotions de base ont été identifiées à travers de nombreuses cultures, et ont tendance à se produire automatiquement: le bonheur, la tristesse, la peur, le dégoût, la colère et la surprise.

Les émotions complexes représentent la majorité de notre vie affective, nécessitent une réflexion sur soi et varient d'une culture à l'autre et d'une personne à l'autre.

Les émotions complexes sont composées de deux émotions de base ou plus. Par exemple, la haine résulte d'une combinaison de peur, de colère et de dégoût.

COMBIEN D'ÉMOTIONS Y A-T-IL?

Sentir nos émotions a été une partie importante de notre évolution humaine et de notre survie.

Malheureusement, au fil des ans, beaucoup d'entre nous ont appris à croire que les émotions sont l'ennemi et qu'elles doivent être contrôlées.

Toutes les émotions (positives et négatives) sont en fait tout aussi importantes et toutes ont un rôle précieux à jouer pour nous maintenir en vie et équilibrés.

POURQUOI LES ÉMOTIONS SONT-ELLES SI IMPORTANTES?

QU'EST-CE QUE LA COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE?

La compétence émotionnelle se réfère à la façon dont vous traitez les émotions. Il s'agit de la façon dont vous reconnaissez, comprenez, exprimez et réglementez vos propres émotions et répondez aux émotions et aux interactions des autres.

La compétence émotionnelle peut vous affecter positivement à bien des égards, par exemple : vous aider à améliorer la prise de décision; vous orienter vers des actions constructives et efficaces; réduire les pensées et les comportements négatifs; améliorer les capacités de résolution des conflits; soutenir des compétences efficaces en communication; développer la capacité de diriger les autres; vous encourager à établir des relations positives plus solides.

Conscience de soi : savoir ce que vous ressentez et comprendre commentez vos humeurs/sentiments peuvent vous affecter, vous et les autres autour de vous.
Autogestion : contrôle de la façon dont vous réagissez à vos sentiments et aux conséquences potentielles de vos émotions.

La conscience des autres : être conscient des émotions des autres, faire preuve d'empathie et être socialement orienté.

Gestion relationnelle : tirer parti des émotions de soi et des autres pour bâtir la collaboration, la communication et la confiance.

DE QUOI AI-JE BESOIN POUR ÊTRE ÉMOTIONNELLEMENT COMPÉTENT?

Pratiquer ma compétence émotionnelle

?

Très souvent, vous pouvez facilement dire « bon » ou « mauvais ».
Un vocabulaire émotionnel riche peut vous aider à identifier, travailler avec et gérer vos émotions.
Être **alphabétisé émotionnellement** vous donne l'avantage de :

- ✔ vous comprendre
  reconnaître vos sentiments
  renforcer votre empathie

source: www.freepik.com

COMMENT ME SENS-JE ?

1. **SE POSEZ ET PRENDRE UN TEMPS D'ATTENTE**: lorsqu'un événement se produit, faites une pause pendant que vous pratiquez les étapes suivantes 2-5.
2. **ANALYSER CE QUI S'EST PASSÉ**: examiner l'événement complet, par ordre chronologique, en distinguant les causes et les effets.
3. **NOMMEZ TOUS VOS SENTIMENTS** aussi précisément que vous le pouvez.
4. **TRIEZ VOS SENTIMENTS** pertinents (directement liés), anachroniques (évoqués) et non pertinents (associés à d'autres événements similaires).
5. **AFFRONTEZ TOUS VOS SENTIMENTS**, en les explorant et en les examinant.

COMMENT ME SENS-JE ?

6. **CHOISISSEZ LE MEILLEUR RÉSULTAT** pour l'instant et plus tard, en utilisant un bon jugement et un examen attentif de vos désirs et les conséquences probables.
7. **PLANIFIER** comment faire en sorte que ce « meilleur résultat » se produise, réfléchir attentivement et être réaliste.
8. **SUIVEZ VOTRE PLAN**, et rien d'autre que votre plan, et prendre des mesures.
9. **ÉVALUEZ VOS RÉSULTATS**, examiner ce qui a fonctionné, ce qui n'a pas fonctionné et pourquoi.
10. **ACCEPTEZ LES RÉSULTATS ET PASSEZ À AUTRE CHOSE** - ce n'est pas facile, surtout quand vous n'avez que partiellement réussi, mais est toujours nécessaire à un moment donné.

COMMENT ME SENS-JE?

ALLER PLUS LOIN AVEC CETTE LISTE DE SENTIMENTS

www.hoffmaninstitute.org/wp-content/uploads/Practices-FeelingsSensations.pdf

Tout le monde un des sentiments. Mais tout le monde ne sait pas commentaire y faire face. Comme toute autre compétence, **la compétence émotionnelle peut être apprise**.

Comme vous vous déplacez à travers la vie, vous pouvez utiliser **ces 10 étapes pour développer continuellement votre compétence émotionnelle** Cela vous permet de construire dans de nouvelles connaissances, à partir de chaque événement que vous analysez.

Renforcer ma résilience émotionnelle

MA RÉSOLUTION DE RÉSILIENCE

La résilience émotionnelle vous permet de faire face à de nombreux aspects de la vie sans être submergé.
La recherche montre que vous pouvez cultiver certaines choses pour stimuler votre résilience émotionnelle.

- optimisme
- faire face aux craintes
- Moral
- Croyances
- apprentissage tout au long de la vie
- condition physique
- modèles résilients
- soutien social
- Flexibilité
- lieu de contrôle interne
- humour
- but dans la vie

Source: www.inrie.com

MA RÉSOLUTION DE RÉSILIENCE

La nouvelle année est un moment typique pour prendre des résolutions.
Pour chaque mois, planifiez votre activité d'amélioration de la résilience pour l'intégrer à votre routine.
Finalement, ce processus vous aidera à devenir plus résilient émotionnellement.

JANVIER	Je vois le monde d'une manière positive et réaliste
FEVRIER	Je fais face à mes peurs pour les surmonter
MARS	J'utilise mon sens du bien/du mal pour conduire mon action
AVRIL	Je révise mes croyances et les change si nécessaire
MAI	Je prends l'initiative de rencontrer de vieux amis
JUIN	J'identifie des gens résilients pour m'inspirer
JUILLET	J'ai des habitudes d'exercice pour me garder fort
AOUT	Je cherche des occasions de devenir plus en forme mentalement
SEPTEMBRE	Je pratique différentes façons de relever les défis
OCTOBRE	Je définis des actions qui peuvent influencer ma vie
NOVEMBRE	Je regarde le côté drôle des choses
DECEMBRE	Je m'engage à trouver un sens à ce que je fais

Résumé

IL EST TEMPS DE DÉBALLER VOS BAGAGES ÉMOTIONNELS!

Le bagage émotionnel est une métaphore qui fait référence à vos émotions négatives et non traitées des expériences passées. Transporter trop de bagages émotionnels peut littéralement vous empêcher d'être ouvert à de nouvelles expériences et à une croissance personnelle.

SOYEZ UNE FEMME TRÈS EMPATHIQUE!

Vous pouvez nourrir l'empathie tout au long de votre vie : cultiver la curiosité à l'égard des étrangers; remettre en question les préjugés et découvrir les points communs; « mettez-vous à la place de quelqu'un d'autre »; écouter dur et s'ouvrir; inspirer l'action de masse et le changement social.

“NE ME JUGEZ PAS PAR MON SUCCÈS, JUGEZ-MOI PAR COMBIEN DE FOIS JE SUIS TOMBÉ ET SE SUIS REMIS EN PLACE.”

Nelson Mandela

Nous connaissons tous des gens résilients qui nous inspirent. Les gens résilients comprennent que les échecs ne sont pas un point final. Ils ne ressentent pas de honte lorsqu’ils ne réussissent pas. Au lieu de cela, les personnes résilientes sont en mesure de prendre un sens de l’échec et d’utiliser ces connaissances pour grimper plus haut.

en apprendre davantage sur les signes de stress, les causes et les stratégies d'adaptation

Le stress est la réponse du corps à toute forme de demande ou de menace (réelle ou imaginaire). Ce processus automatique est appelé la réaction « combat-ou-fuite », une façon que votre corps vous protège.

La réponse au stress, lorsque vous travaillez correctement, peut vous aider à rester concentré, énergique et alerte. Mais au-delà d'un certain point, le stress cesse d'être utile et peut commencer à vous causer des dommages.

Le stress est une partie normale de votre vie. Cependant, ce qui fait une grande différence pour votre bien-être global est la façon dont vous faites face au stress.

QU'EST-CE QUE LE STRESS?

Le stress aigu peut se produire plusieurs fois tout au long de la journée, comme une réponse à des événements considérés par vous comme stressants. Le mot « aigu » signifie que les symptômes se développent rapidement, mais ne durent pas longtemps.

Le stress aigu épisodique se produit lorsque nous vivons régulièrement des mini-crises et vivons dans un état de tension. Il a tendance à frapper ceux qui prennent ou s'inquiètent trop.

Le stress chronique survient lorsqu'une personne ne voit jamais un moyen de sortir d'une situation grave de la vie et est la plus susceptible de causer des dommages à long terme.

QUELS SONT LES 3 TYPES DE STRESS?

Signes émotionnels : tristesse, humeur, agitation, irritabilité, sentiment d'accablement, solitude ou isolement.

Signes cognitifs : fatigue mentale, perte de mémoire, manque de concentration, mauvais jugement, ne voyant que le négatif, l'inquiétude constante.

Signes physiques : courbatures, douleurs, nausées, étourdissements, rythme cardiaque rapide, perte de libido, rhumes fréquents ou grippe.

Signes de comportement : manger plus ou moins, dormir trop/peu, négliger les responsabilités, les tics nerveux, consommer de l'alcool, des cigarettes et des drogues pour se détendre.

COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNES DE STRESS?

Les situations et les pressions qui causent le stress sont connues sous le nom de facteurs de stress. Les facteurs de stress peuvent être à la fois positifs ou négatifs. Certains des principaux facteurs de stress comprennent : le travail, la finance, les relations, le rôle parental, les changements majeurs dans la vie, les problèmes quotidiens.

Le stress n'est pas seulement causé par des facteurs externes. Le stress peut aussi être autogénéré, lorsque, par exemple, nous nous préoc inquiétons excessivement de quelque chose qui peut ne pas se produire, ou avoir des pensées irrationnelles et pessimistes.

Externe ou interne, ce qui cause le stress dépend, du moins en partie, de notre perception de celui-ci.

QUELLES SONT LES PRINCIPALES CAUSES DE STRESS?

Axé sur l'action : vous aide à faire ce que vous pouvez pour réduire ou éliminer les sources de stress, de sorte qu'il y a moins à gérer, de sorte que vous avez plus de contrôle sur votre vie.

Axé sur l'émotion : aide à perturber la pensée négative et à favoriser la positivité.

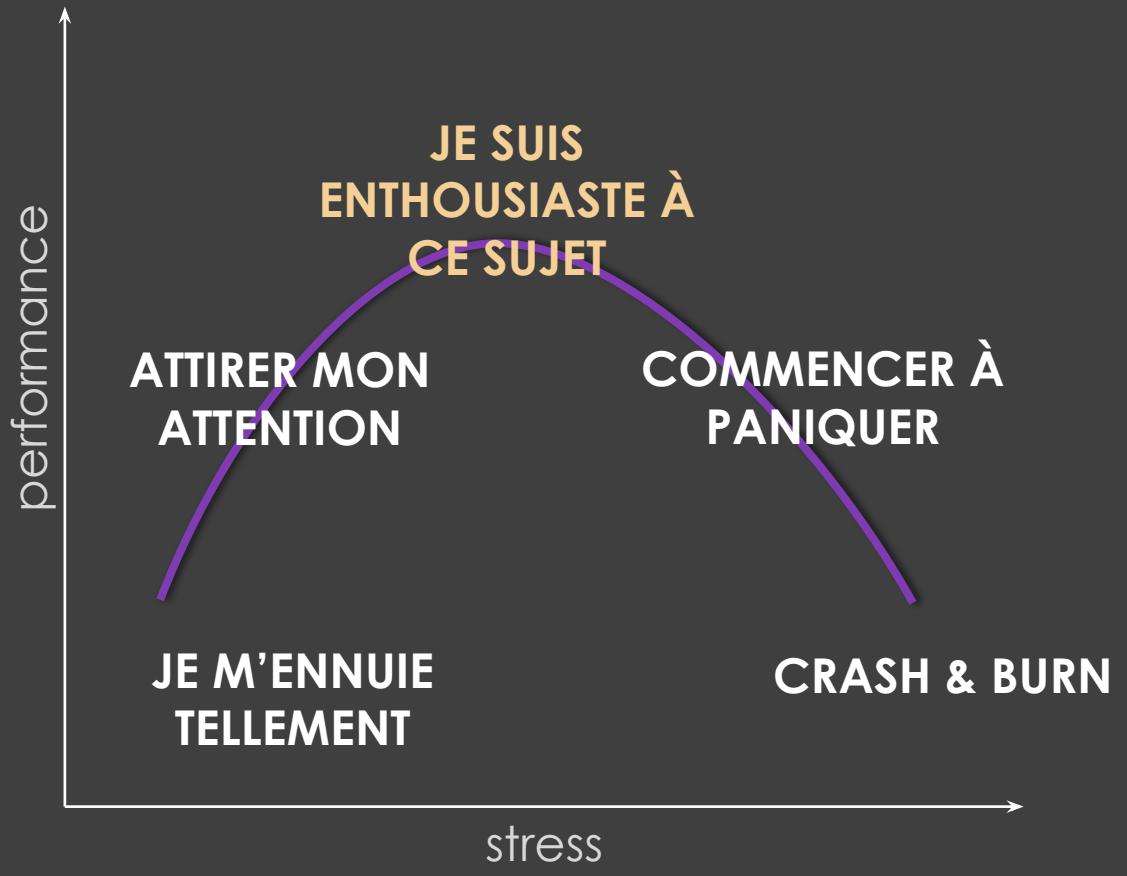
Axé sur l'acceptation : vous aide à faire face au stress lorsque vous n'avez pas le pouvoir de changer ou d'influencer la source du stress.

QUEL GENRE DE STRATÉGIES D'ADAPTATION PEUT AIDER À LUTTER CONTRE LE STRESS?

explorer le bon stress et le mauvais stress

EN REGARDANT MA COURBE DE STRESS

Être en permanence au sommet et très excité par les choses peut être une mission impossible pour vous. La illustre l'importance d'équilibrer votre charge de stress. Voici quelques étapes pour obtenir plus de bon stress dans votre vie tout en limitant le mauvais.



EN REGARDANT MA COURBE DE STRESS

1. **DEMANDEZ-VOUS SI VOUS POUVEZ RELEVER LE DÉFI**: au travail, par exemple, vous pourriez penser « J'ai les compétences pour le faire » - c'est un bon stress. Parfois, penser que vous pouvez le gérer est instinctif, vous ne saurez que lorsque vous faites face au défi. Un bon stress devient mauvais lorsque vous êtes remis plus que vous pouvez gérer, ou le défi est au-delà de vos capacités.
   CULTIVER UN NIVEAU DE CONTRÔLE: la quantité de contrôle que vous croyez avoir sur un facteur de stress donné aura un impact significatif sur la question de savoir si vous l'éprouvez comme détresse ou non. Lorsque vous n'avez pas de contrôle (par exemple, un décès), vous éprouverez de la détresse. Mais quel que soit le facteur de stress, vous pouvez toujours agir et trouver une liste d'options.

EN REGARDANT MA COURBE DE STRESS

3. **CONCENTREZ-VOUS SUR LA RÉCOMPENSE**: lorsque vous décidez de changer d'emploi, la récompense d'obtenir une meilleure carrière convertit le stress en bon genre. D'autres exemples tels que tomber enceinte, retourner à l'éducation, peut être des événements stressants, mais les récompenses sont énormes.
4. **ÉVALUER SI LE STRESS EST TEMPORAIRE**: chaque fois que vous mettez le mot permanent devant quelque chose, la définition peut être négative, et cela est particulièrement vrai pour le stress. Si le défi est quelque chose que vous pouvez alimenter à travers, c'est une indication d'un bon stress. Lorsque le même facteur de stress continue de revenir, les effets négatifs peuvent s'accumuler et entraîner un stress chronique.

EN REGARDANT VOTRE COURBE DE STRESS

ALLER PLUS LOIN AVEC CE TEST DE RÉSISTANCE

www.psychologistworld.com/stress/stress-test

Un **bon stress** peut devenir mauvais (détresse) pour vous quand vous l'avez trop vécu. Soyez en phase avec vous-même, reconnaître vos facteurs de stress et changer votre perception du stress partout où vous le pouvez. N'oubliez pas que les mêmes facteurs de stress exacts peuvent vous dynamiser et vous inspirer ou saper votre volonté et votre mojo.

faire face à l'adversité d'une manière plus résiliente

MON JOURNAL DE STRESS

Des études montrent que les femmes peuvent souffrir plus de stress que les hommes parce que leur réponse au stress est différente.
Un journal de stress peut vous aider à identifier les facteurs de stress réguliers dans votre vie et à y faire face d'une manière plus résiliente.

les femmes sont plus susceptibles que les hommes de déclarer avoir beaucoup de stress — 28% vs. 20%

des femmes se trouvent éveillés la nuit en raison du stress — 46%

des femmes disent que leur stress a augmenté au cours des 5 dernières années — 45%

source: www.apa.org

MON JOURNAL DE STRESS

Chaque fois que vous vous sentez stressé, gardez une trace de celui-ci en utilisant ce journal de stress.
Lorsque vous mettez à jour votre journal, vous commencerez à voir des modèles, des thèmes communs, des forces, des défis et des choses que vous pouvez améliorer.
En fin de compte, ce processus vous aidera à gérer le stress et à être plus résilient.

Date	
Stress	
Qu'est-ce qui a causé ce stress?	
Comment vous êtes-vous senti, physiquement, émotionnellement ?	
Comment avez-vous agi en réponse?	
Qu'as-tu fait pour te sentir mieux ?	
Évaluez la façon dont vous avez géré ce stress (1=pas trop bien; 2= bien; 3=très bien)	

Résumé

LE STRESS TOUCHE TOUT LE MONDE!

Vous pouvez éprouver du stress de temps en temps. Gardez à l'esprit les différents signes de stress. Vos facteurs de stress peuvent être un événement unique ou à court terme, ou il peut se produire à plusieurs reprises au fil du temps. Choisissez les stratégies d'adaptation les plus efficaces pour différents stress.

TOUT STRESS N'EST PAS MAUVAIS - FAITES DU BON STRESS UNE PARTIE DE VOTRE VIE!

Eustress is considered good, positive, vitalising, energising. Eustress can refer to challenges in work and life that put pressure on you to grow, or motivate you to improve, or to reach beyond your comfort zone.

“PEOPLE ARE DISTURBED NOT BY A THING, BUT BY THEIR PERCEPTION OF A THING.”
Epictetus

La façon dont vous percevez le stress fait une énorme différence. Tenir un journal de stress vous aide à prendre de la perspective, à renforcer votre résilience et, jour après jour, à mieux faire face à votre stress de la vie.

checking my learning

MAINTENANT, JE PEUX…

- rappeler l'importance de la compétence émotionnelle
- développer ma compétence émotionnelle
- renforcer ma résilience émotionnelle
- comprendre les signes de stress, les causes et les stratégies d'adaptation
- explorer le bon stress et le mauvais stress
- gérer le stress d'une manière plus résiliente

Bien joué!

Pourquoi ne pas essayer d'autres MOOC NOW?

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	AUTONOMISATION SOCIALE	ACTIFS DE LEADERSHIP
renforcer mon moi	influencing others	inspirer les autres
gérer mes émotions	promouvoir l'égalité des sexes	atteindre les objectifs

MOOC développé par Mindshift Talent Advisory, Portugal

evolve

MINDSHIFT
Talent Advisory

Icelandic Women's Rights Association

ITG
Le Portage Salarial

infodef

fip
Future In Perspective

Center for Social Innovation

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NOW
New Opportunities for Women