



EMOTIONS ET CRISE

EMOTIONS ET CRISES

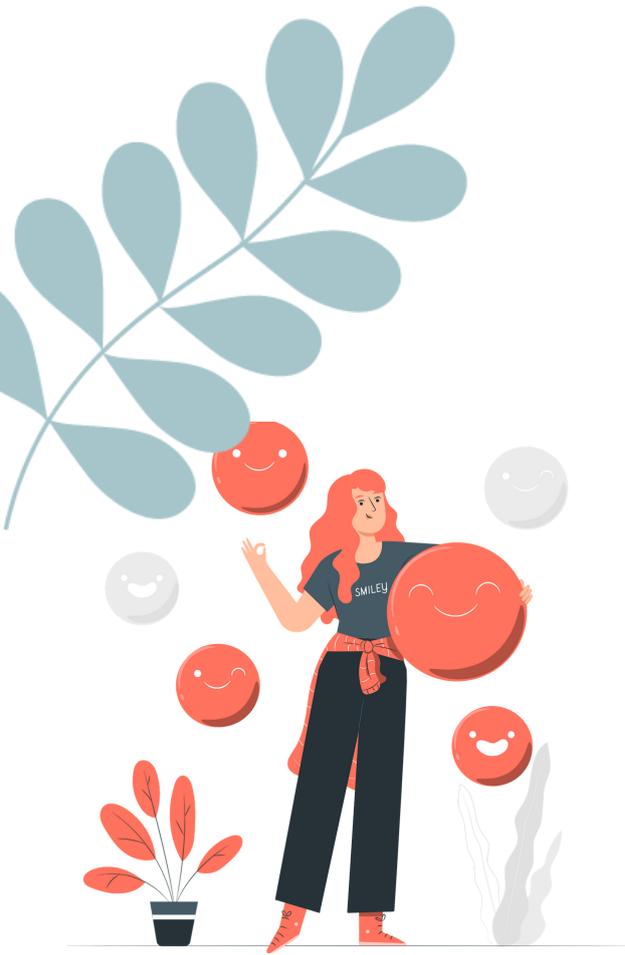
UN SYSTEME D'ALERTE PERFORMANT

Et au fond, c'est ce que nos émotions ont fait : elles nous ont alerté que notre besoin de relation était en berne par la tristesse que nous avons ressenti en étant seule; Elles nous ont alerté de notre impuissance à agir en suscitant notre colère ou notre tristesse ; Elles nous ont alerté de notre incapacité à prévoir le lendemain par notre anxiété ; et enfin, elles nous ont alerté de notre envie de changement par nos démotivations face à une situation qui durait... Oui nos émotions sont des formidables alerteurs de notre déséquilibre !

Et ce déséquilibre doit être rétabli, géré pour maintenir en nous des équilibres qui susciteraient des émotions positives. C'est l'apprentissage de l'intelligence émotionnelle !

2020-2021 : Nos émotions ont été soumises à rude épreuve : Confinement, solitude, éloignement, empêchement, contraintes qui ont fait naître en nous des émotions avec une force qu'on ne leur connaissait peut être pas : colère, peur , tristesse, anxiété... Et pourtant il a fallu s'adapter, continuer à avancer, parfois difficilement ! Si ce covid aura eu une utilité c'est peut être de nous avoir mis en exergue que l'être humain est un être émotionnel et que dès qu'il n'est pas en équilibre, son système émotionnel se réveille pour l'alerter que ses besoins ne sont pas satisfaits !





DES EMOTIONS POSITIVES

Tout ceci peut permettre la circulation d'émotions plus positives et plus agréables pour tous, propices à une ambiance de travail sereine et motivante et au fond n'est-ce pas ce que tous nous cherchons : évoluer, travailler et vivre dans un climat positif afin de développer ensemble des performances collectives satisfaisantes !

Vivre apaisé avec ses émotions et celles des autres, savoir s'en servir, apporter une réponse à un événement stressant plutôt que subir une réaction : tel est l'enjeu et il est de taille pour le bien être de tous !

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE...

Cette gestion se fait en 3 temps : identifier les émotions qui nous traversent-les accepter-et les exprimer dans une réponse posée et choisie plutôt que dans une réaction spontanée et subie. Et à défaut d'être facile, cela s'apprend, et cela s'exerce !

Une autre partie de l'intelligence émotionnelle se tourne vers les autres et l'extérieur. Elle est fondamentale pour les responsables d'équipe qui ont à gérer les motivations et démotivations de leurs équipes sous-tendues, ne l'oublions pas, par les émotions ! Cette partie de l'intelligence émotionnelle se fait elle aussi en plusieurs étapes : reconnaître l'émotion chez l'autre, savoir s'y connecter et savoir l'utiliser pour en faire ensemble quelque chose de positif ! là encore pas facile mais ça s'apprend et ça s'exerce !



ME CONTACTER

N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez aller plus loin dans l'apprentissage et la gestion de vos émotions, qu'elles soient individuelles ou collectives...

*Catherine
Certifiée MBTI
Consultante -Fomatrice-Coach
www.air-rh.fr*

