

PROGRAMME E-MOTION

LES NEUROSCIENCES AU SERVICE
DE LA GESTION DES ÉMOTIONS



PROPOSÉ PAR
INSTITUT ALPHA

CYCLE 2023

NEUROSCIENCES ET ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS AU COEUR DE NOTRE CERVEAU

Les émotions ont longtemps été laissées pour compte du domaine des neurosciences cognitives.

Elles étaient considérées comme trop périlleuses à étudier, du fait de leur caractère subjectif, ne se prêtant pas à une approche expérimentale en laboratoire, par opposition au domaine de recherche que constituait l'étude de la raison.

C'est presque par accident, que l'étude scientifique des bases neuronales des émotions chez l'homme a vu le jour.

L'avancement des connaissances sur les mécanismes cognitifs et cérébraux, mis en exergue dans l'attention, la mémoire ou encore le raisonnement, ont permis aux neuroscientifiques de progressivement constater à quel point les émotions peuvent influencer les processus cognitifs.

COMPRENDRE ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS

L'IMPORTANCE DES ÉMOTIONS DANS NOTRE VIE

Mais qu'est ce qu'une émotion ? A quoi sert-elle ?

Toutes nos émotions ont un sens et une histoire qui leur sont propres.

Il est indispensable d'être à leurs écoutes pour les reconnaître et mieux les gérer, mais également être attentif à celles des autres, pour réagir de façon adaptée. Toutes les émotions sont utiles et nécessaires. Agréables ou désagréables, elles portent un message.

Cette gestion des émotions, que l'on acquiert au fil du temps et qui permet de se sentir bien au quotidien, permet d'avoir des relations sociales de qualité ainsi qu'une bonne santé.

L'émotion règne dans notre vie dès les premières heures de notre existence.

Des processus neurobiologiques donnent naissance à la joie, la tristesse, la peur, la colère, la surprise et le dégoût. Sans elles, la vie serait un film en noir et blanc.

Car si les émotions donnent des couleurs à notre destinée, elles fondent notre indispensable et constante capacité d'adaptation au monde qui nous entoure, nous presse, nous déroutent ou nous enthousiasme.

Elles sont sans cesse en relation avec notre corps, notre cerveau, notre environnement.

Les transformations de notre monde les ont ancrées profondément dans les louvoisements de notre encéphale, permettant à l'homme d'améliorer ses capacités de survie.



SCIENCES ET DÉCOUVERTE INTÉRIEURE

ACCESSIBLE À TOUTES ET À TOUS

Ouverte à tout public, la formation E-Motion proposée par l'Institut Alpha® est une véritable découverte de soi.

Apprendre, comprendre, utiliser vos émotions va vous permettre de discerner vos besoins.

C'est une compétence essentielle pour votre épanouissement personnel.

UN PARCOURS SIMPLIFIÉ

La formation est dispensée sous forme dématérialisée grâce à une plateforme d'enseignement à distance. Chaque stagiaire dispose d'un accès pour suivre les différents piliers qui lui sont proposés.

De l'apport et de la compréhension des différents mécanismes grâce aux neurosciences, en passant par l'approfondissement de notre intelligence émotionnelle, les différents contenus, les connaissances, la découverte, la gestion et l'utilisation de vos émotions sont à portées de clics.

Un support pédagogique sera mis à votre disposition tout au long de votre parcours de formation.

Si un élément abordé échappe à votre compréhension vous pouvez poser vos questions grâce à une messagerie dédiée.

Votre enseignant responsable vous répondra dans les plus brefs délais.



UNE PÉDAGOGIE ACTIVE

- **Une classe virtuelle chaque semaine** durant laquelle vous êtes en interaction directe avec le formateur.
- **Des supports de cours** pour consolider vos apprentissages.
- **Du contenu supplémentaire** pour approfondir vos connaissances et aller encore plus loin...
- **Des tests illustrant les leçons**

LE PROGRAMME E-MOTION

TARIF : 270 € TTC

LIEU : 100% DISTANCIEL

DURÉE DU PROGRAMME : 3 SEMAINES
NOMBRE D'HEURES DE FORMATION : 6H30
SUPPORTS VIDÉOS, AUDIOS ET ÉCRITS.

**AU TERME DE CE PROGRAMME VOUS
SEREZ CAPABLE DE :**

1. Comprendre ses émotions

Les émotions ont une réelle utilité : celle de nous aider à nous adapter au mieux à notre environnement. Quand nos émotions posent problème, c'est que nous avons des croyances erronées concernant notre environnement ou bien une manière inadaptée ou trop coûteuse de réguler nos émotions.

2. Apprendre sur nous et le mouvement extérieur

Etre capable de ressentir l'émotion comme une opportunité de comprendre et d'apprendre des choses sur nous et notre contexte.

Elles nous indiquent les situations et événements qui représentent une opportunité ou une menace à la satisfaction de nos besoins. Elles nous apportent des informations sur la manière automatique dont nous réagissons aux situations.

3. Ne plus se couper de ses émotions

Se couper des émotions fonctionne extrêmement bien pour ne plus souffrir à court terme, c'est d'ailleurs pourquoi c'est une stratégie si souvent utilisée.

Cependant, l'émotion peut finir par revenir et souvent de manière amplifiée si le problème est toujours présent. Si nous ne souhaitons pas voir nos émotions, nous ne pouvons pas traiter le précieux message qu'elles nous apportent. L'évitement de nos émotions désagréables nous fait passer à côté de la possibilité d'identifier le besoin menacé et d'agir pour le satisfaire.

4. Exprimer nos émotions

Exprimer ses émotions présentent de nombreuses vertus. Exprimer nos ressentis en les considérant comme un message utile plutôt que comme un ennemi contre lequel lutter.



5. Faciliter l'expression des émotions chez les autres

Écouter les émotions de l'autre permet de lui faire une place rassurante dans la relation et de l'accepter dans sa globalité. Il est très souvent difficile d'écouter pleinement l'autre, car nous devons faire une place à sa souffrance, ce qui peut être douloureux pour nous aussi. Accueillir c'est accéder au vécu de son interlocuteur, tenter de prendre la mesure de ce que l'autre vit et comprendre sa représentation des choses, même si elle est en désaccord total avec la nôtre.

6. Comprendre les émotions grâce à l'apport des neurosciences

Les neurosciences sont un support inestimable pour la compréhension à la gestion de nos émotions. Les progrès opérés dans ce secteur ont favorisé un développement majeur dans l'étude de nos ressentis et du comportement humain.

VISIO 1

EMOTIONS ET NEUROSCIENCES APPLIQUÉES

Notre cerveau est le centre de toutes nos expériences, de toute notre réalité. Il enregistre, stocke, traite la totalité des informations que nous recevons de notre environnement au cours de notre vie.

Pour nous permettre de vivre, de communiquer, de marcher, de voir, d'entendre, il crée des millions de milliards de connexions neuronales qui constituent nos habitudes, notre apprentissage, les couleurs, les sons.

L'objectif de ce module est de comprendre les différents mécanismes de notre cerveau pour percevoir comment naissent les émotions.

Une plongée passionnante dans les méandres de notre système limbique.

1. Notre cerveau et l'intelligence émotionnelle

Découverte du système limbique : Le système limbique se trouve enfoui à l'intérieur du lobe temporal du cerveau et il peut être assimilé au cerveau émotionnel. Le système limbique a également une fonction essentielle dans la mémoire et la faculté d'apprentissage.

Il est à l'origine des émotions. Lorsque nous pensons, percevons, ressentons, nous évaluons automatiquement l'effet produit : positif, neutre ou négatif.

Cette évaluation est ultrarapide (moins de 100 millisecondes) et a lieu de manière non consciente. Notre système limbique réagit instantanément à nos pensées et envoie l'information au tronc cérébral, provoquant diverses réactions dans notre corps.

Il est une des plus anciennes parties du cerveau. Il est présent chez l'homme, mais aussi chez le reptile et le poisson.

2. Notre Cerveau et ses deux univers

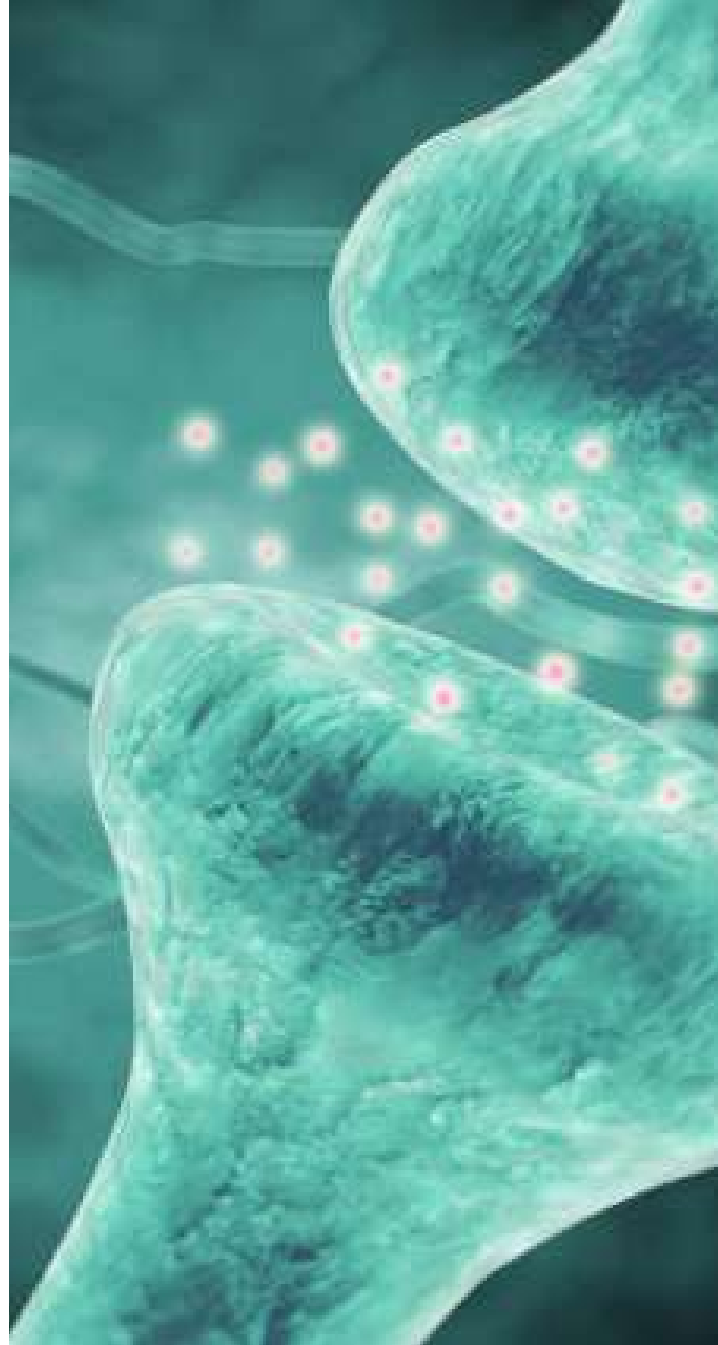
Notre cerveau fonctionne dans deux univers totalement différents.

Le conscient qui assure toutes nos activités quotidiennes. Il nous permet de prendre des décisions, de réfléchir, d'analyser et de synthétiser.

L'inconscient qui est la partie de nous-même qui enregistre toutes les informations depuis notre plus tendre enfance. C'est un disque dur infini qui garde en mémoire les savoirs, les interventions depuis notre plus jeune âge.

Quel lien existe-t-il entre ses deux entités ?

Comment fonctionnent le conscient et l'inconscient ?



3. Les gouvernances cérébrales

Les thérapies comportementales cognitives partent du postulat que les intentions d'une personne sont déterminées par les contenants mobilisés.

Les contenants gouvernent ses choix et sa manière d'agir, de penser et de ressentir.

Nous allons partir à la découverte et apporter des explications concernant ces quatre gouvernances qui nous régissent et porter plus particulièrement notre attention sur la gouvernance adaptative qui est celle de l'intelligence émotionnelle.

VISIO 2

APPROFONDIR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Apprendre à gérer ses émotions est un véritable cheminement personnel qui nous conduit vers l'épanouissement. Il existe une compétence pour nous permettre d'appréhender nos émotions : **l'intelligence émotionnelle**.

C'est une forme d'intelligence qui peut-être comparée à un diamant précieux. Elle scintille grâce à de multiples facettes. L'objectif de ce module est de comprendre comment vont se former les émotions. Comment se comporter vis-à-vis de ces messagers, et ainsi nous permettre de se positionner en interaction avec elles.

Si c'est une démarche primordiale pour notre équilibre, il est également important d'être capable de pouvoir recueillir celles des autres.

1. Qu'est ce qu'une émotion ?

Le mot émotion vient du latin "Ex-Movere" qui signifie mouvement vers l'extérieur.

Une émotion est donc ce qui nous met en mouvement, nous agite, et nous fait bouger. C'est la mise en action de la vie. C'est un état affectif bref et intense.

Le déclenchement de ce ressenti peut être une réaction à une stimulation extérieure. L'adaptation de l'organisme à son environnement est propre à chaque individu. Elle nous aide à savoir si l'expérience que l'on vit est agréable ou désagréable. Ainsi nous pouvons orienter nos comportements.

L'émotion a ainsi une double fonction biologique : réguler l'état interne de l'organisme et produire une réaction adaptée à la situation.

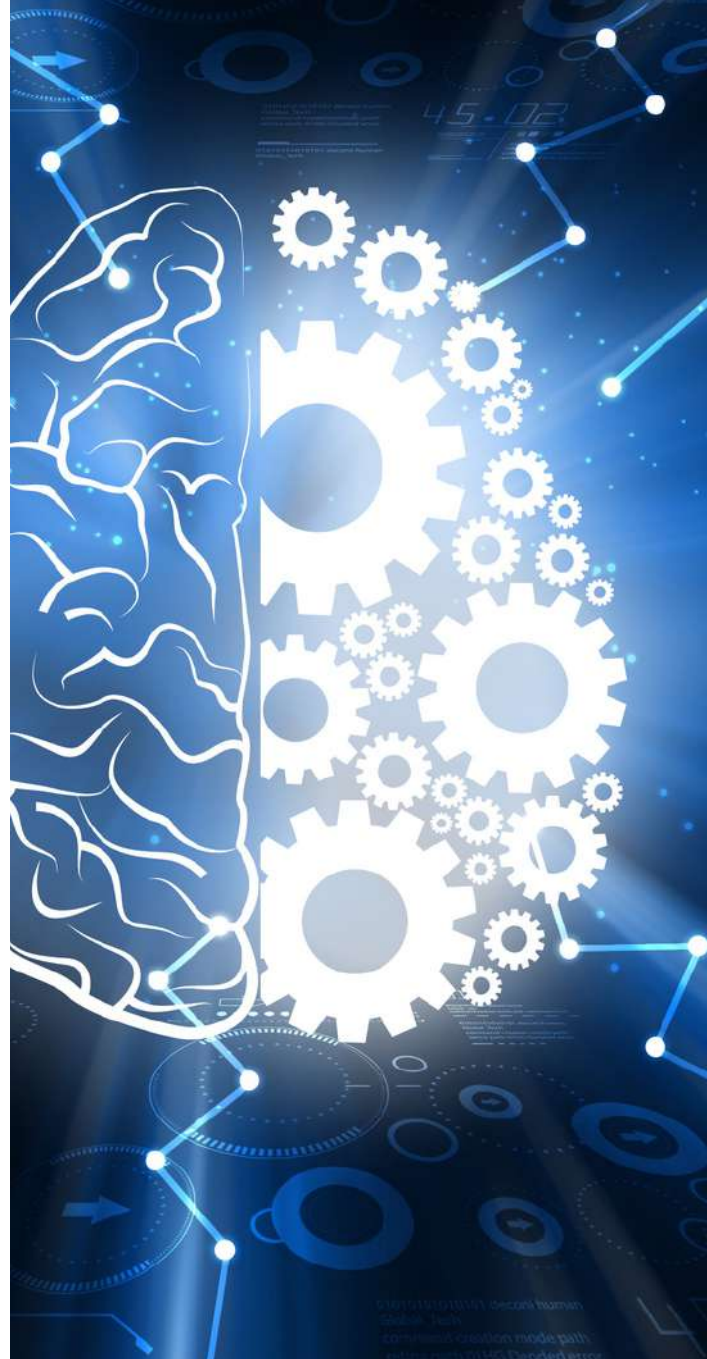
2. Différence entre émotions et sentiments ?

L'émotion est une sensation tellement forte qu'elle a tendance à nous submerger. Elle est toujours déclenchée par un stimulus extérieur. Elle est passagère.

Le sentiment est la prise de conscience d'un état émotionnel. Il est donc une émotion conscientisée par notre cerveau et qui dure dans le temps.

Comment naît une émotion ? Que provoque en nous ces sensations qui nous bercent à longueur de journée ? Suis-je capable de pouvoir les identifier et les cerner ?

Quelle est la corrélation entre les émotions et sentiments ? Plusieurs phases subsistent lors de la naissance des émotions, quelles sont elles ? Comment une émotion se transforme en sentiment ?



3. L'empathie

La définition de l'empathie est la faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent.

Elle est une partie intégrante de l'intelligence émotionnelle.

C'est être conscient des émotions des autres, et de pouvoir adapter un comportement assertif et gagnant/gagnant.

VISIO 3

APPRENDRE À IDENTIFIER, GÉRER ET UTILISER SES ÉMOTIONS

Nous sommes des êtres vivants et de ce fait, nous sentons différentes émotions.

Alors, comment bien gérer ses émotions ? L'être humain est merveilleux dans de multiples aspects mais il est également d'une complexité sans pareil, et il est parfois difficile de comprendre son fonctionnement.

Les émotions que l'on connaît influent directement sur notre bonheur et notre bien-être.

Certaines émotions sont positives et nous comblent de bonheur, d'autres sont négatives et nous inondent de tristesse.

1. Avoir du recul sur ses émotions

Il est important de bien gérer ses émotions afin d'être en harmonie avec soi et ainsi ne pas s'enfermer dans son enfer émotionnel.

Les émotions impactent directement notre comportement et nos résultats dans nos différents objectifs.

Gérer ses émotions ne signifie pas uniquement savoir les contrôler, mais être capable de les ressentir, de les exprimer, de les comprendre et de s'appuyer intelligemment sur elles pour guider nos actions.

2. Vivre sereinement

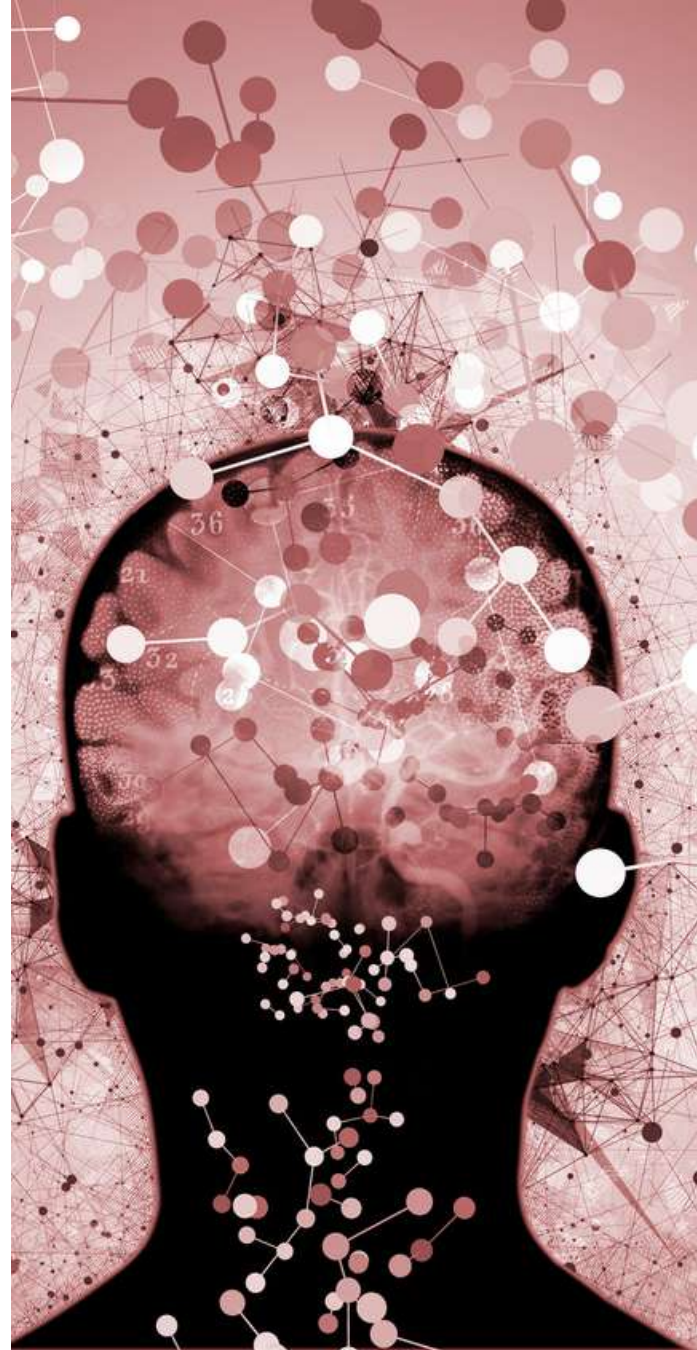
Aujourd'hui, nous ne savons pas vraiment quoi faire de nos émotions et nous avons tendance à les refouler.

Malheureusement moins nous les écoutons, plus elles se renforcent menant parfois jusqu'à la somatisation. Comprendre nos émotions permet de vivre plus heureux, plus sereinement, d'entretenir une bonne confiance en soi et une bonne estime de soi.

Nos ressentis sont à la fois une aide pour nos prises de décision, pour notre capacité d'adaptation à l'environnement qui nous entoure pour notre sociabilisation.

L'Intelligence émotionnelle se définit comme une habileté à percevoir, à évaluer et à exprimer ses émotions et celles des autres. Cette compétence facilite notre compréhension et notre conscience de nous-même dans l'instant présent.

Elle nous permet de poser des actions plus en adéquation avec nos besoins réels et nous sert de guide lors de nos interactions avec les autres.



3. Communication émotionnelle

La communication émotionnelle est une forme de communication privilégiée qui permet de s'exprimer sans violence et avec respect.

Elle permet également d'affirmer et de faire connaître ses besoins pour parvenir à les satisfaire plus facilement. Il est important de faire part de son besoin à l'autre, non pas pour que celui-ci le prenne en charge, mais pour qu'une saine compréhension s'établisse de part et d'autre.

De plus, le simple fait de formuler ses besoins est déjà une façon d'en prendre soin : c' est la première étape pour chercher à y répondre en prenant en charge ses propres désirs et ainsi se respecter soi-même.

E-MOTION, UNE VRAIE DÉCOUVERTE DE SOI

La gestion émotionnelle est un apprentissage qui permet d'être en harmonie avec soi-même. Grâce à ce programme vous apprendrez progressivement à écouter vos émotions et surtout à les accueillir.

Bien que cette gestion émotionnelle puisse être parfois inconfortable, elle est essentielle dans votre épanouissement.

L'objectif du programme E-MOTION est de vous aider à exprimer clairement et posément ces messages avec bienveillance envers vous même et envers l'autre qui en reçoit l'interprétation.

Cet apprentissage participe à la construction de la confiance en soi, et de la valorisation de ses relations.

ECOUTER EXPRIMER ACCUEILLIR

Les émotions peuvent être vécues avec une telle intensité qu'elles peuvent vous submerger, au risque de vous retrouver dans des situations émotionnelles inconfortables, ou au contraire, les enfouir pour ne rien laisser paraître.

Il est souvent pensé que la maîtrise des émotions est innée, il n'en est rien. Gérer ses émotions s'apprend !



"Rendre à vos émotions leurs fonctions essentielles. Vous aidez à vous orienter et vous ajuster aux stimuli de l'environnement."

Gaetan Jaillet

Associé de l'Institut Alpha
Expert en préparation mentale et intelligence des émotions

DATE DU PROGRAMME

SESSIONS 2023

COURS EN DISTANCIEL
DE 18H30 A 20h

FEVRIER 2023

- VENDREDI 03 FEVRIER
- VENDREDI 10 FEVRIER
- VENDREDI 17 FEVRIER

JUIN 2023

- VENDREDI 09 JUIN
- VENDREDI 16 JUIN
- VENDREDI 23 JUIN

OCTOBRE 2023

- VENDREDI 06 OCTOBRE
- VENDREDI 13 OCTOBRE
- VENDREDI 20 OCTOBRE



L'humain au cœur de nos motivations

