

Comprendre les émotions

Savoir reconnaître et gérer ses émotions et celles des autres est important pour être un bon leader !

Dans ce module, vous allez :

1. Définir la conscience de soi
2. Vous entraîner à identifier vos émotions
3. Explorer les techniques d'autogestion
4. Élaborer un plan pour gérer vos émotions sur le moment
5. Explorer l'empathie
6. Vous entraîner à répondre aux émotions des autres.



Sujet	Description
Leçon 1 : Conscience de soi • Définir la conscience de soi • Identifier les émotions • Activité de réflexion	Comprendre vos émotions demande du temps et de la réflexion. Explorez les premières étapes pour devenir conscient de vous-même et entraînez-vous à identifier les émotions que vous ressentez au quotidien.
Leçon 2 : Autogestion • Définition de l'autogestion • Techniques d'autogestion	Explorez ce que vous pouvez faire pour vous gérer lors de moments d'émotions intenses. Trouvez une technique qui vous convient et élaborer un plan pour vous rappeler vos techniques d'autogestion.
Leçon 3 : Faire preuve d'empathie envers les autres • Définir l'empathie • L'importance de l'empathie • Répondre aux autres avec empathie	Nous ne vivons pas les émotions seuls ; c'est là que l'empathie entre en jeu. Explorez la signification de l'empathie, et comment travailler avec et comprendre les émotions des autres.

Méthodes de diffusion :

1. Les **activités indépendantes** sont conçues pour que les athlètes puissent les faire seules. Elles leur enseignent des leçons similaires et ont des questions de discussion similaires, mais sont conçues de manière à permettre aux athlètes de participer sans avoir besoin d'instructeur.
2. Les **diapositives PowerPoint** doivent être utilisées comme images lors de toute formation virtuelle ou en présentiel organisée par le personnel du Programme. Le **guide du facilitateur** aide le personnel à avoir une discussion et à guider les enseignants sur ce qu'il faut dire et quand.

Ressources :

- Activités indépendantes
- Guide du facilitateur

- Diapositives PowerPoint