

Comprendre les émotions

Être capable de reconnaître et de 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. Découvrir des techniques de maîtrise de soi
4. Élaborer un plan pour gérer vos émotions dans l'instant
5. Explorer l'empathie
6. Vous entraîner à réagir aux émotions des autres

Thème	Description
Leçon 1 : conscience de soi <ul style="list-style-type: none"> • Définir la conscience de soi • Identifier les émotions • Activité de réflexion 	Comprendre vos émotions demande du temps et de la réflexion. Découvrez les premières étapes pour prendre conscience de soi et entraînez-vous à identifier les émotions que vous ressentez au quotidien.
Leçon 2 : maîtrise de soi <ul style="list-style-type: none"> • Définition de la maîtrise de soi • Techniques de maîtrise de soi 	Découvrez ce que vous pouvez faire pour vous maîtriser lorsque vous éprouvez des émotions intenses. Trouvez une technique qui fonctionne pour vous et créez un plan pour vous rappeler vos techniques de maîtrise de soi.
Leçon 3 : faire preuve d'empathie à l'égard des autres <ul style="list-style-type: none"> • Définir l'empathie • L'importance de l'empathie • Réagir aux autres avec empathie 	Nous ne vivons pas nos émotions seuls ; l'empathie intervient à ce stade. Découvrez la signification de l'empathie, comment travailler avec et comprendre les émotions des autres.

Modes de formation :

1. Les **activités indépendantes** sont conçues pour être réalisées par les athlètes seuls. Elles leur enseignent des leçons similaires et comportent des questions de débat similaires, mais sont conçues de manière à permettre aux athlètes de participer sans l'aide d'un instructeur.
2. Les **diapositives PowerPoint** sont destinées à être utilisées en tant que support visuel lors des formations virtuelles ou présentielles organisées par le personnel du Programme. Le **guide de l'animateur** est destiné à aider le personnel à animer les débats et à guider les instructeurs sur quoi dire et quand le dire.

Ressources :

- Activités indépendantes
- Guide de l'animateur
- Diapositives PowerPoint