

FICHE OUTIL : LES EMOTIONS ET LEURS BESOINS

ok

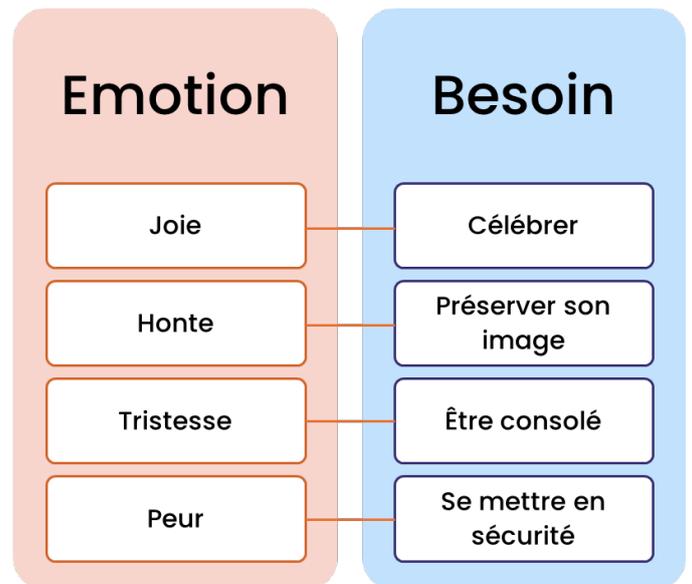
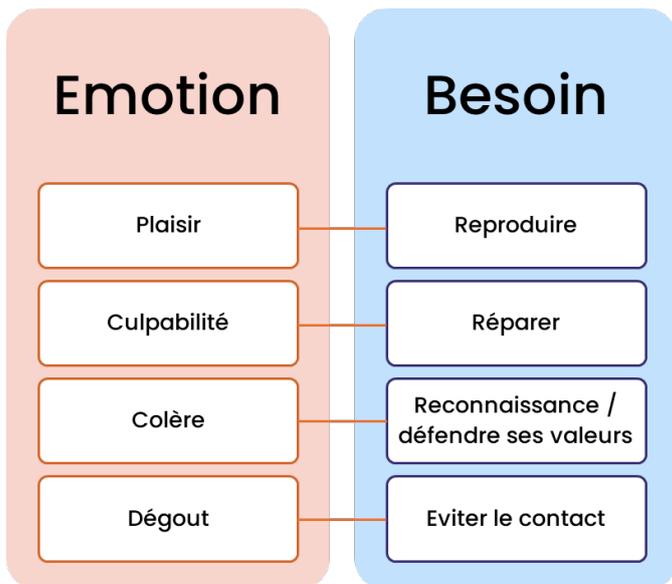


Développer ses compétences transversales

Qu'est-ce que c'est ?

À quoi ça sert ?

Comprendre nos émotions et notre réaction permet de déduire le besoin associé à chacune de nos émotions. Cela permet de mieux répondre et réagir face à nos propres émotions et celle des autres.



Comment on s'en sert ?

Pour chaque émotion ressentie, se demander :

- Quelles sont les situations de travail dans lesquelles je ressens fortement cette émotion ?
- Est-ce cette émotion est majoritairement provoquée par le travail ou en réaction face à un collègue/partenaire/client ?
- Quels sont mes besoins derrière cette émotion dans ces situations ?