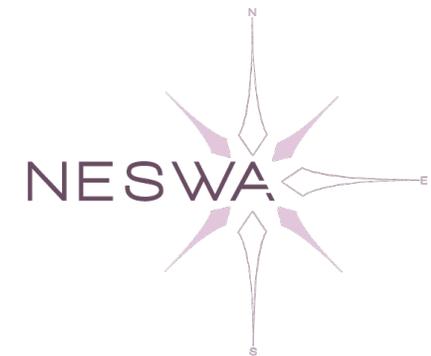


Feedback

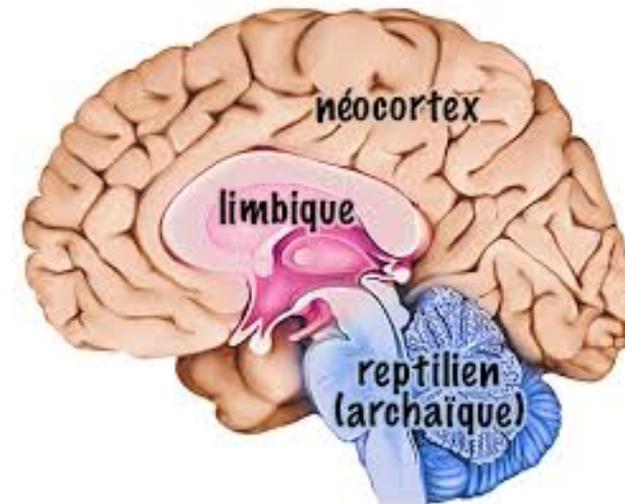
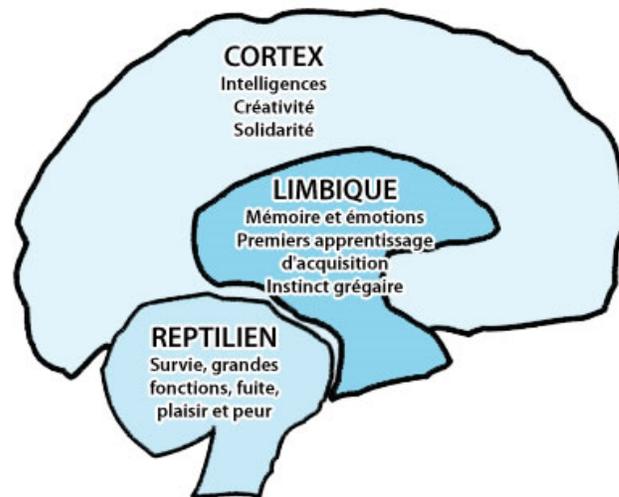
Les émotions

perspectives
"we know more than we know"



Youtube - Comment les émotions dirigent votre cerveau

<https://www.youtube.com/watch?v=Ol2Z9aDLBsw>



Emotions et Feedback: les émotions nous parlent

	Joie	Colère	Tristesse	Peur
Déclencheur	Lien positif, événement heureux, interaction positive	Désaccord, non-respect, sentiment d'injustice	Être privé de quelque chose ou de quelqu'un, perte, séparation, non obtention, changement difficile	Danger physique, psychique, réel ou imaginé, danger de vie
Comportement	Aller vers les autres, partager avec les autres	Attaque, sur la défensive, Expression de reproche, jugement, accusation, interprétation	Repli sur soi	Se protéger, fuir, éviter, aller vers des personnes sécurisantes, attaquer, agresser, paralysie
Besoin	Connexion à l'autre, ouverture vers les autres, partage	Être écouté, changement	Être réconforté, être consolé	Sécurité
Divers	Motivation avec une énergie diffuse, fidélisation	Mener un entretien de recadrage Provoque une évolution	Favorise la cohésion, quand besoin Entraide	Rend vigilant, éveille l'imagination, soude un groupe contre un danger commun

Exercice – Travailler avec les émotions



Nos émotions sont porteuses de message !

Pensez à une situation que vous avez vécue récemment et qui vous a touché.

- Quelles émotions sentez-vous en racontant la situation? Nommez-les.
- Sur une échelle de 1 à 7 (7 = très intense), identifiez l'intensité de chaque émotion.
- Pour l'exercice, prenez l'émotion avec l'intensité la plus forte
- Qu'est-ce qui a **déclenché** cette émotion?
- Comment cette émotion **se manifeste-elle** ?
- Quel **besoin** cette émotion manifeste-elle ?
- Quel **message** vous donne-t-elle ?