

## « La grande démission : tous touchés ? »

---

Rendez-vous le 15 mars à Paris Montreuil Expo pour le lancement de la saison 2023 des congrès Âge 3.

### LES MASTER CLASS

Ces master-class permettent de pousser plus avant la réflexion et d'éclairer un élément singulier de la coconstruction.

#### Master Class 4

##### Et si nos émotions devenaient les alliées de notre bien-être au travail?

Le monde du travail n'est pas amateur des démonstrations d'émotions et c'est encore plus vrai dans les métiers de la relation à autrui. On attend de vous un comportement exemplaire et irréprochable! À force de réprimer vos émotions, vous vous épuisez à être en dissonance émotionnelle. Le jour où vous craquez, vous n'exprimez pas, vous explosez et ce sont vos compétences professionnelles qui sont remises en cause : « ce n'est pas très professionnel, elle/il n'a pas à se mettre en colère comme ça ». Cette master class vous propose de comprendre ce que sont les émotions, leur utilité, l'intérêt de les écouter et l'importance de savoir les exprimer. Vous pourrez identifier différentes stratégies pour gérer des états émotionnels qui peuvent engendrer des pensées ou des comportements désagréables pour vous ou pour les autres et retrouver une sérénité qui participe au bien-être au travail.

*Avec Cécile Ame il, coach et facilitatrice en intelligence émotionnelle, formatrice Fnaqpa-Geronfor.*

**Juliette Viatte**