



## Coaching managérial

Managers et dirigeants



**Accompagnement par  
la pédagogie théâtrale et  
l'approche systémique**

# Le diagnostic des émotions

## Recevoir, Ressentir et Restituer nos émotions !



Au commencement, était le verbe... et nous possédions tous quatre émotions naturelles :

- **La joie**, elle est considérée comme l'état naturel de l'individu. Elle est la meilleure source de motivation.
- **La colère**, elle sert à poser ses limites et à chasser les intrus de notre territoire.
- **La tristesse**, Elle sert à être disponible pour le nouveau, un passage transitoire.
- **La peur**, c'est la perception d'une situation à venir nécessitant de la prudence.

Malheureusement, pour répondre à **des codes sociaux, des codes parentaux, des codes sexuels**, nous désapprenons l'usage de nos émotions et arrivés à l'âge adulte notre capacité est bien souvent imparfaite.

**Retrouver le plein pouvoir de ses émotions** est donc pour **le manager** et **le dirigeant** une formidable opportunité d'habiter le costume de sa représentation professionnelle avec ce qu'il a de plus sincère, de plus vivant, de plus puissant : **LUI-MÊME**.

Dans le cadre du plan d'action, une à deux séances de travail sont prévues avec **un comédien** pour un travail spécifique sur la gestion des émotions.

## L'usage de la métaphore

Différentes dimensions du théâtre sont utilisées en fonction des problématiques :

- La dimension **mise en scène** pour travailler sur la notion de **leadership** ;
- **La dramaturgie**, outil au service de **la stratégie** ;
- **Coaching et théâtre intérieur®**, un processus de travail développé spécifiquement au service de **la prise de décision**.