



Séminaire de formation continue

## **Les émotions dans la dynamique des groupes**

2 mai 2019

## Contenu

De nombreuses méthodes nous apprennent à gérer nos émotions, principalement dans la relation aux autres, que ce soit dans les groupes, en famille ou au travail. Bien qu'il soit utile voire nécessaire d'apprendre à les reconnaître et à pouvoir les vivre, cette connaissance des émotions ne devrait pas rester une affaire individuelle cantonnée au «développement personnel». Nous vivons en relation avec les autres et nous devons donc apprendre à prendre en charge collectivement les peurs et les émotions que ces relations suscitent.

En public, dans la vie professionnelle ou sociale, nous faisons attention de ne pas nous laisser dépasser par nos émotions. Souvent, en avons-nous même peur.

Ces peurs sont multiples. Elles peuvent nous empêcher de vivre pleinement nos relations et nous poussent à nous couper de parts de nous-même, notamment en masquant notre ressenti, en nous pliant à la décision des autres, en ayant l'air heureux ou joyeux ou en essayant d'intimider les autres.

Ces mécanismes de protection créent de nombreux obstacles relationnels dans les groupes et empêchent la confiance, la coopération et l'intelligence collective véritables.

Apprendre à sortir de ces protections limitantes peut se faire en groupe, en équipe ou en famille. Basés sur une approche originale issue du processus de Thérapie Sociale, un cadre et des exercices spécifiques permettent de prendre conscience des peurs et des émotions qui se jouent dans le groupe et de les transformer avec les autres. Cette expérience crée des conditions nouvelles au sein du groupe, permettant davantage à chacun d'être soi-même, de prendre sa place et d'exister pleinement avec les autres.

## Objectifs

La formation vous permet de découvrir comment diminuer les peurs dans un groupe, que l'on soit animateur, responsable d'équipe, collègue ou partenaire. Elle permet d'apprendre à créer un cadre qui favorise la confiance entre les personnes et de se parler plus librement et de manière plus authentique. Elle vous permet enfin d'apprendre à calmer vos propres appréhensions et de prendre votre place dans les groupes, les équipes et les assemblées.

- Découvrir les peurs qui empêchent la confiance dans les groupes et les équipes
- Identifier les sentiments, émotions, méfiances, préjugés qui parasitent nos relations avec les autres
- Inspirer confiance et s'affirmer davantage sans peur
- Comprendre comment favoriser un climat de confiance au sein d'un groupe malgré les divergences et les antagonismes existants

## Modalités de travail

La journée de formation repose sur une dynamique de groupe interactive et sur le processus coopératif à la base de la démarche de Thérapie Sociale. Dans un cadre favorisant la rencontre et l'échange, les participantes et participants découvrent les moyens de surmonter les craintes, méfiances et préjugés qui empêchent des relations coopératives et basées sur des liens de confiance.

## Public cible

Tou-te-s les professionnel-le-s intéressé-e-s par la question des relations de travail, de la place des émotions dans la vie relationnelle et sociale, à la recherche de nouvelles approches pouvant favoriser la coopération et la cohésion des équipes

## Responsable

Prof. **Tania Ogay**, Professeure associée en anthropologie de l'éducation et de la formation, Université de Fribourg

## Intervenante

**Nicole Rothenbühler**, Institut Charles Rojzman, sociologue, formatrice-superviseur en Thérapie Sociale TST

## Date et lieu

Jeudi 2 mai 2019, 9h15 – 17h15

Centre de formation continue de l'Université de Fribourg

## Frais d'inscription

CHF 280.–

## Nombre de participant-e-s

Le nombre de participant-e-s est limité à 20 personnes pour favoriser l'interaction.

## Délai d'inscription

2 avril 2019

## Conditions d'annulation

Votre inscription est définitive. Pour tout désistement, nous vous prions de vous annoncer par écrit; la somme de CHF 50.– sera facturée pour couvrir les frais administratifs. En cas de désistement entre 2 et 4 semaines avant le début de la formation, la moitié du montant d'inscription sera facturée. La totalité de la finance d'inscription sera exigée si la renonciation est communiquée moins de 2 semaines avant le début de la formation.

Inscription en ligne > [www.unifr.ch/formcont](http://www.unifr.ch/formcont)