

<https://www.etablissementbertrandeborn.net/spip.php?article2871>



# **ATELIER DE COMMUNICATION en 1re STMG 1 : Comment reconnaître et gérer nos émotions ?**



Date de mise en ligne : mercredi 22 janvier 2020

trian-de-Born - Activités Pédagogiques et Culturelles -

---

**Copyright © Cité Scolaire Bertran-de-Born - Tous droits réservés**

---

L'équipe pédagogique et éducative, avec l'appui d'une intervenante extérieure, Amandine Ampilhac, ont proposé aux élèves de 1re STMG1 un atelier d'exploration de leurs émotions lundi 20 janvier 2020.

A qui il n'est pas arrivé d'avoir l'impression que ses émotions "débordent", que ce soit pour des bonnes raisons ou des mauvaises !

### **Pouvons-nous tout exprimer, devons-nous cacher nos émotions ?**

La question des émotions et de la communication interpersonnelle fait partie du programme en Sciences de gestion et numérique en classe de 1re, série STMG. Il s'agit de comprendre comment un individu gère ses émotions avec ses collègues dans une organisation comme une entreprise, une association ou une administration.

Ce thème est d'actualité dans les organisations qui prêtent une attention grandissante pour ce que les ressources humaines appellent les "soft skills". On pourrait traduire cela par compétences douces en français. Cela désigne la capacité d'adaptation des individus et la dimension relationnelle.

### **Explorer la peur, la joie, la honte, la surprise, la colère et la tristesse.**

Pour aborder ce thème, les élèves de 1re STMG1 ont réfléchi en groupe aux 6 émotions universelles en 3 questions.

" Dans quelles situations ressentons-nous cette émotion ?

" Comment cela se traduit dans nos comportements ?

" De quoi avons-nous besoin pour nous sentir bien ou mieux quand nous sommes aux prises avec cette émotion ?

### **Quelle conclusion partagée ?**

Les élèves ont souligné deux points à l'issue de l'atelier :

[-] nous ne ressentons pas les mêmes émotions face à un même évènement,

[-] nul ne peut nier notre ressenti ; il nous appartient de savoir de quoi avons-nous besoin quand nous ressentons cette émotion (être seul-e, être écouté-e...)

Cet atelier tombait à pic car la semaine des E3C fût propice à de nombreuses émotions, bonnes ou mauvaises, à vous de le dire. Cela vous appartient.

Avec la participation de Mme Brahim, Mme Bourdaire, Mme Migaud Bon, Mme Dufourcq, Mme Millet et Amandine Ampilhac, intervenante extérieure