

LA GESTION DES ÉMOTIONS



Nombre de stagiaires



Durée de la formation

De 5 à 12 max.

14 heures



OBJECTIFS

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉ REQUIS

Aucun

TARIF

Sur devis, nous contacter

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

MODALITÉS

Formation en présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS

Mise en place de la formation sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Contact : M. Matthieu KERLEROUX :
02 98 24 93 39

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

2, BD André Malraux
29400 LANDIVISIAU

02 98 24 93 39

coordination@kenvad.fr



PROGRAMME

Découvrir et comprendre le fonctionnement des émotions

- Découvrir les principales émotions
- Faire le lien entre situation, émotions, pensées et comportements
- Comprendre la logique des émotions – déclencheur – émotion – besoin
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels

Acquérir des méthodes pour mieux gérer les émotions

- Mesurer son quotient émotionnel
- Repérer et mieux agir dans les situations à fort potentiel émotionnel
- Transformer ses émotions négatives en émotions positives
- Apprendre à se détendre, découvrir les effets bénéfiques de la relaxation, de la respiration

Tirer parti des émotions dans les relations

- Exprimer son ressenti émotionnel par la communication positive
- Écouter les émotions des autres avec empathie
- Pratiquer le modèle OSBD (issu de la CNV) pour développer son savoir-faire émotionnel



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Temps d'apprentissage** : apports théoriques
- **Temps d'expérimentation** : mises en situation, ateliers pratiques
- Ordinateur, vidéoprojecteur, écran de projection, support projeté



MÉTHODES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire d'auto-évaluation en début et fin de formation

Validation en contrôle continu

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu des stagiaires

Questionnaire de satisfaction

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation