

GESTION DES EMOTIONS

Présentiel

2 JOURS (14h en continu)

FINALITE

Cette formation vous apprend à tenir compte de vos émotions et à les contrôler, à engendrer des émotions positives ainsi qu'à canaliser vos émotions négatives et celles de votre interlocuteur.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

Les stagiaires seront capables de :

- Identifier et nommer les émotions
- Expliquer les émotions ressenties
- Interpréter ce qui se passe en nous
- Développer ses capacités à communiquer
- Trouver des solutions pour réagir positivement

PUBLIC VISE

Agent de production en ESAT ou en entreprise adaptée et jeunes adultes d'IMPRO.

PRE REQUIS

Aucun.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Moyens matériels :

- Film « Vice Versa » Disney Pixar
- Serious game <http://adn-faceme.com/>
Face Me ! Jeu sur la reconnaissance émotionnelle. Ce jeu repose sur les découvertes scientifiques de Paul Ekman, dont les travaux ont inspiré la fameuse série télévisée Lie to Me. Ses découvertes ont révélé qu'il existait sept expressions faciales d'émotion universelles.
- Jeu de cartes :
 - Le langage des émotions
 - L'expression des besoins

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques



- Mise en pratique au travers de jeux
- Support pédagogique remis aux participants

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

Modalités de suivi : Feuilles d'émargement, certificat de réalisation, attestation fin de formation.

Modalité d'évaluation des stagiaires : évaluation des acquis en fin de session avec un bilan oral, la fiche L'échelle de mon bien-être et la fiche d'auto-évaluation des émotions.

Modalités d'évaluation du formateur et de la formation : fiches d'évaluation à chaud

CONTENU

JOUR 1

Identifier et nommer la notion d'émotion

- Identifier ce que l'on entend par " émotions "
- Identifier les principales émotions.
- Décoder le processus émotionnel.

Préciser les émotions ressenties et le mode d'expression utilisé

- Expliquer l'impact de ses émotions sur ses relations.
- Identifier ses émotions positives et négatives

JOUR 2

Interpréter ce qui se passe en nous

- Savoir comment gérer ses émotions ?
- Identifier les signaux d'alerte ?
- Établir le lien entre émotion et stress
- Nommer les manifestations physiques et psychologiques du stress

Exercice d'application : décryptage des différentes émotions ressenties à partir de l'analyse de situations concrètes **Construire sa propre roue des émotions**

Développer ses capacités à communiquer

- Analyser plusieurs types de relations au travail
- Adopter la communication non violente
- Exprimer sa colère sans agressivité
- Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres
- Nommer les besoins fondamentaux
- Apprendre à adapter son langage à son interlocuteur

Mise en situation : nouvelle approche sur les situations concrètes vécues par les participants



Programme

MODALITES

Dates : nous contacter

Durée : 2 jours de formation soit 14h

Lieu : en intra ou à Fontenilles

Nombre de stagiaires : 12 participants maximum

INTERVENANTE

Psychologue sociale du travail et ergonomiste

CONTACT

PRO.LEARNING

Nathalie CHAVE - Chargée de mission formation

☎ 05.34.41.38.87 Mail : formation@pro-learning.fr