

Formation INTER : dans nos locaux

2 jours / 14 heures

460 € / pers

Formation INTRA : dans vos locaux

2 jours / 14 heures

2000 € / jour

On nous dit de plus en plus qu'il faut « gérer » nos émotions. Bien sûr ! Mais sait-on quelle est leur utilité ? Cette formation vise à faire le point sur les représentations que l'on a construites des émotions, à repérer celles qui nous posent « problème » et trouver des clés pour qu'elles deviennent des ressources plutôt que des handicaps.

Public

Professionnels et bénévoles du secteur social ou médico-social et de l'animation

Pré requis

Aucun

Objectifs

Comprendre l'utilité des émotions
Savoir les repérer chez soi et chez les autres
Trouver des clés pour « faire avec » dans la relation professionnelle ou interpersonnelle

Contenu

Jour 1

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Quelle est son utilité ?
- En quoi les émotions peuvent-elles rendre la communication difficile ?

Jour 2

- Repérer ses propres difficultés
- Comment rester en relation quand on est pris par l'émotion ?
- Comment maintenir la relation avec un interlocuteur pris par l'émotion ?

Méthode

La formation est basée sur l'expérimentation de situations et leur observation (mises en situation). Les points théoriques permettront d'ancrer l'expérience et de pouvoir éprouver différentes manières de se positionner, entre autres avec des jeux de rôle...

Evaluations

La validation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices d'application et d'études de cas. Evaluation fin de formation - Attestation de formation

Formateurs

Anne Vittecoq ou formateurs et Intervenants extérieur experts

Dates et Lieu

5 et 6 juin 2023 – à Nîmes