

## A QUOI SERVENT LES EMOTIONS

Formation INTER : dans nos locaux	2 jours / 14 heures	500 € / pers
Formation INTRA : dans vos locaux	2 jours / 14 heures	2500 €

*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.*

<b>Public</b>	Professionnels et bénévoles du secteur social ou médico-social et de l'animation
<b>Pré requis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	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
<b>Contenu</b>	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 ?
<b>Méthode</b>	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...
<b>Evaluations</b>	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
<b>Formatrice</b>	Anne Vittecoq
<b>Dates et Lieu</b>	5 et 6 février 2024 – à Nîmes