



# Mieux comprendre ses émotions pour mieux les utiliser

Les émotions sont centrales pour le comportement humain. Sans elles, nous perdons la capacité à traiter correctement les événements : Il est normal de ressentir des émotions ! Il n'est pas possible de faire disparaître les émotions. Aussi, il convient de comprendre le sens de celles-ci, « Qu'est-ce que je ressens ? Et pourquoi ? », pour mieux les accueillir, mais surtout pour les utiliser comme une information pour agir, et éviter de les laisser dicter nos comportements. Lorsque nos émotions sont repérées et bien gérées, elles deviennent source de développement personnel et professionnel.

## Objectifs

- Améliorer la maîtrise de ses émotions
- Savoir utiliser ses émotions pour vivre mieux
- Intégrer son fonctionnement émotionnel dans les relations
- Développer sa capacité à intégrer ses émotions dans sa vie quotidienne

## Contenus

- La définition de l'émotion
- Les apports historiques et grands courants théoriques classiques
- Le cycle naturel de l'émotion
- Le système nerveux
- Les différents types d'émotion
- Les émotions et les sentiments
- Les émotions en fonction des tranches d'âges

## Modalités et méthodes pédagogiques

- En présentiel
- Approche ludique et participative
- Mises en situation – jeux de rôle
- Exercices pratiques d'autorégulation des émotions
- Dossier documentaire
- Supports vidéo

## Modalités d'évaluation

### Évaluation des acquis des stagiaires

Chaque participant réalisera une auto-évaluation afin de se représenter les acquis de la formation suivie.

### Évaluation de la formation

Au terme de la formation, chaque participant complétera un questionnaire de satisfaction afin d'évaluer la qualité de la formation suivie.



## Intra / Sur mesure

Durée préconisée

**14h00**

Soit 2 jours

### Public

Tout public

### Pré-requis

Aucun

### Durée

14h (soit 2 jours)

### Profil de l'intervenant

Éducateur(trice) spécialisée -  
sophrologue

### Dates

15 et 16 juin 2023

### Lieu

Hérouville Saint-Clair (14)

### Contact

Chloë BEAUMONT

Tél. 02 31 54 42 54

cbeaumont@irtsnormandiecaen.fr

