

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
- Méthode active et participative centrée sur l'expérience des participants, alternant apports théoriques, échanges de pratiques, études de cas et mises en situation afin de favoriser l'analyse collective et le transfert des acquis dans la pratique professionnelle.

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis du stagiaire

- Les objectifs de formation seront évalués par l'intervenant (Mise en situation, QCM, étude de cas...).

Évaluation de la formation

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



Intra / Sur mesure

Durée

14h

(soit 2 jours)

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Contenus

Adaptés et contextualisés pour répondre aux besoins et objectifs spécifiques de votre structure

Intervenant(s)

Éducateur(trice) spécialisée
Sophrologue

Dates et coût

Nous consulter

Lieu

En session privée à l'IRTS
ou dans vos locaux

Contact

Chloë BEAUMONT
Tél. 02 31 54 42 54
fc@irtsnormandiecaen.fr



www.irtsnormandiecaen.fr