

Gérer ses émotions

Type de formation

- Formation intra en présentiel

Objectifs pédagogiques

Suite à la formation, les participants seront capables de :

- Identifier et différencier les principales émotions existantes
- Repérer les manifestations corporels associées aux émotions
- Identifier les situations et les éléments déclencheurs des émotions
- Utiliser des techniques simples de régulation émotionnelles
- Solliciter de l'aide auprès de personnes ressource si nécessaire

Public

- Travailleurs en Esat
- Groupe de 10 participant maximum

Pré-requis

- Aucun pré-requis

Durée

- La formation se déroulera sur 1 journée de 6h00

Contenu de la formation

- Les principales émotions existantes : La colère, la peur, la tristesse et la joie
- Le fonctionnement des émotions et les manifestations corporelles liées aux émotions (mains moites, transpiration, accélération du rythme cardiaque, envie de pleurer, sourire, sourcils froncés, etc)
- Face à une même situation vécue, chacun peut ressentir des émotions différentes et respecter ces différences
- Les techniques simples de régulation émotionnelle notamment par la respiration
- Les personnes ressources auprès desquelles demander de l'aide : moniteur, éducateur, psychologue, collègue de confiance, délégué des travailleurs

Méthodes, moyens et outils pédagogiques

- Méthode pédagogique active, expositive, participative
- Mises en situation, exercices pratiques

Evaluation de la formation

- Questionnaire d'évaluation sous forme de quizz ludique

Coûts pédagogiques

- Le coût pédagogique de la formation est de 1 050 € net de taxes

Date et lieu de formation

- Définis selon vos besoins (formation intra)



► Pourquoi ?

- Je suis un travailleur ESAT.
- Je veux mieux comprendre mes émotions.
- Les principales émotions sont :
 - la colère,
 - la peur,
 - la tristesse,
 - la joie.
- Je veux comprendre les réactions des autres.

► Comment ?

- La formation dure 1 journée
- La formation sera facile à comprendre
- Dans cette formation il y aura :
 - des explications,
 - des jeux,
 - des exercices.
- Je répondrai à un questionnaire avec mon téléphone portable.

➤ Cette formation parlera de :

- Des principales émotions : colère, peur, tristesse et joie
- Que se passe-t-il dans mon corps quand je ressens une émotion
- Comment des personnes peuvent avoir des émotions différentes face à une situation ?
- Comment bien respirer pour me calmer ?
- Qui peut m'aider si j'en ai besoin ?

➤ Le prix

La formation coûte 1 050 euros à mon établissement.

Ce prix est pour un groupe de 10 personnes.