Formacoop

Gérer ses émotions

Organisation

Durée : 7 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 0,00 €
Satisfaction des apprenants : 96 %

Contenu pédagogique

Public visé

Tous publics

Objectifs pédagogiques

- Identifier les différentes émotions, leurs causes et leurs effets sur notre comportement
- Tester des outils individuels pour les gérer (dans un contexte professionnel)

Description

Accueil : présentation, mise en commun des représentations et attentes des participants

Identifier les émotions :

Différentes situations provoquent différentes émotions

Les manifestations du corps (lire les émotions chez les autres, reconnaître les siennes)

La modification du comportement par les émotions.

Que faire de mes émotions (au travail, dans la communication avec les autres) ?

(des mises en situations seront proposées)

Accepter mes émotions

Exprimer mes émotions, mais pas seulement

Bilan et évaluations

Prérequis

Être en mesure de rester attentif, d'écouter, de répondre oralement à des questions, de participer à une discussion (rester dans le sujet, donner son avis, apporter des exemples...)

Formacoop

Modalités pédagogiques

Formation avec notre méthode active et participative

- Manipulation de maquettes
- « Remue-méninges »
- Questionnements individuels, collectifs
- Exercices de ressenti
- Discussions en groupe, débats
- Mises en situation

Apports théoriques en cours d'expérimentations

Moyens et supports pédagogiques

Outils pédagogiques spécifiques (maquettes)

Tapis de sol

1 livret couleur imprimé par participant

Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation des solutions proposées lors des mises en situation et du bilan (milieu adapté) + questionnaire initial et final (milieu ordinaire)

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.