

Comprendre et gérer les émotions

Lieu Locaux du bénéficiaire	Public et prérequis Formation accessible à tout professionnel souhaitant développer son intelligence émotionnelle	Durée 1 JOUR (6 heures)
	Evaluation Auto-évaluation des acquis de la formation	Effectif 6-15 / groupe

Objectifs

- ✓ Développer son intelligence émotionnelle
- ✓ Connaître les étapes du développement affectif et émotionnel de l'enfant et de l'adolescent
- ✓ Savoir accueillir et exprimer les émotions

Contenu indicatif

- Qu'est-ce qu'une émotion ? Emotions et sentiments, quelle différence ? A quoi servent les émotions ? Les trois étapes de l'émotion
- Quelles sont les principales émotions ? Dans quelles circonstances se manifestent-elles ? Quelle est la fonction précise de chacune d'entre-elles ? Emotion appropriée ou réaction émotionnelle excessive ? Savoir les distinguer.
- Comment accueillir et exprimer les émotions ? Les siennes et celles d'autrui : enfants, adolescents, adultes ?
- L'importance d'une éducation émotionnelle précoce
- Applications pratiques à partir de situations professionnelles

Méthodes

- Alternance d'apports théoriques, de mises en situation et d'exercices pratiques.
- Interactivité à partir de situations professionnelles
- Remise de supports et bibliographie à l'issue

Approfondissement

Cette formation peut être complétée par une ou deux journées d'approfondissement ou de mises en situations pratiques.

Toutes nos propositions de formation peuvent être adaptées aux besoins et attentes de nos clients