

Programme « Les Stages »

« Les émotions comme outils de travail »

PUBLIC et PRE REQUIS

Taille du Groupe : 15 personnes maximum

Type du public : Professionnels du champ sanitaire, social et médico-social

Niveau de Connaissance préalable requis : Pas de niveau requis

OBJECTIFS

Ce programme de formation vise à présenter les émotions comme des compétences qui peuvent être sollicitées dans le travail mené au quotidien. De la capacité à exprimer ses émotions de manière appropriée à l'utilisation des émotions pour une résolution constructive des conflits, il s'agira de cadrer les enjeux de l'intelligence émotionnelle afin de tendre vers une meilleure connaissance de soi et une prise en compte plus fine des enjeux propres aux rapports interpersonnels.

Les objectifs de la formation sont les suivants :

- Développer sa capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions ainsi que celles des autres
- Savoir accompagner des publics vers la reconnaissance, la compréhension et la gestion de leurs émotions afin de retrouver une plus grande liberté d'action
- Utiliser avec efficacité son intelligence émotionnelle

MODALITES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Support et matériel utilisés : Contenus théoriques par vidéo projecteur, bibliographie, petit matériel

Document remis : Mise à disposition en ligne des documents supports à la formation

Intervenante : Laurence GUERY, sophrologue, formatrice

SUIVI et EVALUATION

1. Modalités pédagogiques

- Le stage soutient une alternance entre moments théoriques et temps de mise en pratique. Les dynamiques d'échanges, de questionnements et d'inter-évaluation sont encouragés
- Mises en situation à partir d'exercices variés

2. Modalités d'évaluation

- En début de stage : l'intervenante recueille les attentes des participants. Elle adapte ensuite sa prestation en fonction de la commande contractualisée et des écarts constatés, le cas échéant.
- A la fin du stage : un questionnaire écrit interroge le niveau de satisfaction des stagiaires notamment par rapport aux objectifs de la formation. L'intervenante évalue l'atteinte des objectifs et propose une synthèse de ses observations.

3. Suivi de la formation

- Six mois après le stage, un nouveau questionnaire d'évaluation est proposé aux participants pour évaluer les bénéfices du stage.

4. Compétences développées :

- Être capable d'identifier le rôle des émotions dans l'expression des besoins
- Être capable de déployer plus sereinement son vocabulaire émotionnel
- Être capable de faire de l'expérience émotionnelle un guide à la prise de décision

MODALITES DE DEROULEMENT

Durée : 2 journées, de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00, soit 14h au total

Date : les 12 et 13 mars 2025

Lieu : Annexe La Guadeloupe, 85 rue Hiribehere, ZA La Guadeloupe - 64480 Ustaritz

CONTENU DETAILLE et SEQUENCES de l'ACTION

L'action est structurée autour de l'alternance entre théorie et application pratique. Elle inclut une sensibilisation et une expérimentation avec divers outils existants, ainsi qu'un apprentissage de techniques permettant de repérer et gérer ses propres états émotionnels et les comportements qui en résultent.

Les outils utilisés proviennent de la sophrologie, de la communication ericksonienne, de l'auto-hypnose, de la PNL et des travaux de Daniel Goleman sur l'intelligence émotionnelle, entre autres.

Les stagiaires apportent des études de cas pour analyse lors du tour de table, permettant d'ancrer la théorie dans des situations concrètes.

Les contenus théoriques incluent :

- La définition d'une émotion en abordant ses dimensions physiologiques, psychologiques et cognitives.
- Les principales émotions et leurs fonctions.
- Les besoins que traduisent les émotions.
- Les différentes stratégies d'adaptation.

Ce contenu théorique initial est complété par des exercices pratiques, offrant ainsi une approche complète et intégrée pour mieux comprendre, utiliser et gérer les émotions.

COÛT

- 360 euros par participant.e