



GERER SES EMOTIONS EN SITUATION DE CRISE

<p>■ Objectifs</p>	<p>■ <u>A l'issue de la formation le participant doit :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle • Connaitre les émotions et leurs impacts • Identifier les émotions positives et négatives • Canaliser son stress émotif
<p>■ Programme</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ L'Intelligence Emotionnelle <ul style="list-style-type: none"> • Définir l'intelligence émotionnelle • Les composantes • Les aptitudes Clés ■ Les Emotions et leurs impacts <ul style="list-style-type: none"> • Test des couleurs • La signification des couleurs et leurs impacts • Gérer ses émotions par les couleurs • Sympathie, empathie et antipathie ■ Identifier les Emotions Positives et Négatives <ul style="list-style-type: none"> • La Dynamique : <ul style="list-style-type: none"> - Événement - Pensée - Emotion - Comportement • Les Emotions Dynamisantes • Les Emotions désagréables ■ Canaliser son Stress Emotif <ul style="list-style-type: none"> • Le Stress d'origine émotive • L'Abandon des Pensées Négatives • Désamorcer ses Emotions et celles des autres



GERER SES EMOTIONS EN SITUATION DE CRISE

<p>■ Durée / Dates</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 Journée (07 Heures) ■ Date à définir
<p>■ Pré-Requis</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aucun
<p>■ Public concerné</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Toute personne désirant mieux reconnaître ses émotions et mieux gérer son stress émotif ■ Accessibilité <p>Cette formation (ou ce dispositif, ou cet accompagnement...) est accessible aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez prendre contact avec le référent handicap du service : Nathalie BEUVIER au 06.76.69.93.47</p>
<p>■ Moyens Pédagogiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Alternance de théorie, de jeux, d'exercices et animation en classe inversée ■ Partage d'expériences ■ Un support de formation sera donné à chaque apprenant sous forme numériques
<p>■ Suivi & Evaluation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un contrôle continu se fera tout au long de la formation. ■ La validation des connaissances sera effectuée via des exercices, sous forme de test, QCM, Quiz... ■ Attestation de Fin de Formation ■ Evaluation de la Satisfaction de la formation

Programme Mis à Jour : Juin 2021