

## Savoir rester opérationnel face aux émotions

### Public

Professionnels ou bénévoles de l'accueil ou de l'accompagnement intervenant auprès de publics en difficulté ou pouvant présenter des situations complexes (dépendances, violence, dépression et confusion)

### Prérequis

Aucun

### Durée

2 jours consécutifs, soit 14 heures

### Dates et lieu

4-5 décembre 2023 à Niort – **Date limite d'inscription** : 2 novembre 2023

### Nombre de stagiaires

4 personnes minimum et 12 personnes maximum

### Coût pédagogique

740 € nets de taxes par personne

### Intervenant



François LAURENT ou



Guy MELCHIOR

### Objectifs pédagogiques

Comprendre le système émotionnel et son fonctionnement afin de pouvoir faire face à l'agressivité et à la colère et accompagner des personnes confrontées à la dépression ou au deuil

Savoir décoder et gérer ses propres « humeurs » pour ne pas « surinfecter » la relation  
Accroître sa capacité de recul dans les moments d'émotion pour pouvoir aider l'autre à agir de manière adéquate

### Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de jeux de rôles à partir d'exemples vécus  
Travaux en sous-groupes et synthèse collective  
Echanges de pratique et analyse de cas concrets - Illustrations vidéos

### Modalités d'évaluation

Validation des acquis comportementaux en cours de formation lors des mises en situations

Questionnaire écrit en fin de formation pour validation des acquis  
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation  
Attestation de formation individuelle délivrée après la formation

## Savoir rester opérationnel face aux émotions

### Contenu

- ✓ Le système émotionnel et affectif
  - Sens, utilité, fonction : les émotions comme moteur et/ou parasite de l'action
  - La culture et ses effets inhibiteurs : comment la difficulté émotionnelle parasite la capacité à agir rationnellement
  - Retrouver la puissance de l'émotion authentique
- ✓ Les manipulations émotionnelles
  - La protection de son image sociale ou de son statut professionnel
  - Comprendre et déjouer les manipulations les plus fréquentes et leurs conséquences sur les relations
  - L'accumulation de rancœur et de griefs : comment sortir de la « stratégie de l'autruche »
- ✓ Permettre de dépasser le simple niveau affectif dans la prise en charge pour rester opérationnel
- ✓ Emotions, stress et santé : leurs interactions et dépendances
- ✓ Savoir exprimer ses émotions et aider l'autre à faire de même
  - Pour aller mieux
  - Pour améliorer ses relations
  - Pour résoudre les problèmes

### Indicateurs de résultats

3 groupes depuis 2014 – 14 personnes formées  
100% des stagiaires se disent très satisfaits de la formation