

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