

COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS

Session de 2 jours soit 14,00 heures de formation

Programme de formation

Public visé

Tout public

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Cette formation peut être accessible et adaptée pour certaines personnes en situation de handicap (nous contacter pour plus de renseignements). Pour une demande de compensation, vous pouvez contacter le Pôle Formation-Emploi de CQFD par téléphone 04 96 19 05 96 ou par mail formationemploi@cqfd.asso.fr

Pré-requis

Être en poste en tant qu'intervenant à domicile

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes émotionnels
- Connaitre le langage des émotions
- Choisir la bonne émotion
- Utiliser des outils et des techniques de gestion des émotions

Description / Contenu

I. Qu'est-ce qu'une émotion ?

Définitions

Les mécanismes

De l'importance de l'interprétation

II. Le langage des émotions

Que nous disent nos émotions

Comprendre le message

III. Les émotions sont des ressources

Savoir les utiliser

Émotion et intensité émotionnelle

IV. Les outils de gestion des émotions

Les ancrages

Les submodalités

Modalités pédagogiques

Méthode inductive et active

échanges et analyses de pratiques professionnelles,

mises en situation,

jeux de rôles

Moyens et supports pédagogiques

Modalités d'évaluation et de suivi

- Evaluation en cours de formation
- Test de connaissance
- Attestation remise au stagiaire
- Evaluation de la formation par le stagiaire en fin de session



