
Programme de Formation

Comprendre et apprivoiser nos émotions

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Objectifs pédagogiques

- Identifier les émotions ressenties, les nommer
- Connaître le mécanisme d'une émotion et sa fonction vitale
- Identifier des besoins rattachés aux émotions
- Repérer les situations qui déclenchent une émotion
- Ré-investir (ou s'approprier) des outils en situation de charge émotionnelle



Description

- Analyse d'une situation réelle
- Mécanismes d'une émotion
- Emotions de base et liens avec les besoins
- Exercices pratiques

En savoir plus sur ce stage avec [l'interview d'Hélène de Monclin](#).



Modalités pédagogiques

Partir de son expérience pour comprendre son fonctionnement personnel.

Comprendre avec des apports théoriques.

S'entraîner avec des exercices d'appropriation.



Moyens et supports pédagogiques

Format: Stage



Modalités d'évaluation et de suivi

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.

