

# Émotions

## « Je gère mes émotions »

**Comprendre ses émotions, les accueillir et les gérer pour oser s'affirmer et vivre des relations positives au travail**

✓ <b>Public</b>	Travailleurs en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	1 jour, <b>6 heures</b>
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de <b>8 pers.</b> maximum
✓ <b>Intervenante</b>	Géraldine Escougnou, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	<b>1.050€/ groupe</b>
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	Sur demande auprès de HOZONS

### Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- Identifier les différentes émotions et leurs manifestations
- Comprendre et détecter les signaux déclencheurs
- Comprendre l'utilité des émotions
- Identifier les attitudes adéquates pour y répondre

### Contenu et déroulé pédagogique

- ✓ C'est quoi une émotion ?
- Connaître les différentes émotions et leurs nuances
- Associer situations et émotions qu'elles déclenchent
- Décrire les sensations liées aux émotions
- Désigner des comportements associés
- ✓ D'où viennent les émotions ?
- Citer des actes qui déclenchent un type d'émotion
- ✓ À quoi servent les émotions ?
- Citer différents besoins
- Associer une action / une situation avec un besoin
- Identifier un besoin qui découle d'une émotion
- ✓ Que faire de mes émotions ?
- Citer des manières appropriées de réagir face aux différentes émotions
- Identifier des ressources/solutions personnelles qui permettent d'agir face aux émotions.

### ✓ Moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques, exercices d'application
- Échanges, débats et vidéos
- Exercice de respiration
- **Création roue des émotions individuelle**

### ✓ Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection

### ✓ Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation

### Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2025)

99.4 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 18.5/20

Évaluation de l'animation : 19.1/20

### Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU  
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr