

## « Je gère mes émotions »

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

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

- ✓ **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

### 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.

### 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