



L'horizon des possibles

JE GÈRE MES ÉMOTIONS

*Comprendre ses émotions,
les accueillir et apprendre à les gérer
pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres.*



Public
Travailleurs en ESAT



Prérequis
Aucun



Lieu
En présentiel dans votre structure



Durée
1 jour - 6 heures



Modalités de formation
Groupe de 8 personnes maximum



Intervenante
Géraldine Escougnou
Formatrice spécialiste handicap



Tarif (hors frais de déplacement)
1050 € / jour



Dates et inscription
Sur demande auprès de HOZONS

OBJECTIFS

- Identifier les principales émotions.
- Comprendre leurs déclencheurs.
- Reconnaître les besoins liés aux émotions.
- Adopter des stratégies pour mieux les gérer.

PROGRAMME

1. Comprendre les émotions

- Découvrir les principales émotions
- Identifier leurs nuances
- Reconnaître leurs manifestations

2. Les émotions au quotidien

- Identifier les situations qui déclenchent les émotions
- Comprendre les besoins associés
- Découvrir le rôle des émotions

3. Mieux gérer ses émotions

- Identifier ses réactions
- Découvrir des stratégies d'apaisement
- Identifier ses ressources personnelles



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques et exercices d'application
- Création individuelle de leur roue des émotions
- Exercice de respiration

Moyens techniques mis à disposition

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



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue tout au long de la formation
- Observation des mises en situation, des exercices et de la participation
- Appropriation de la roue des émotions
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation



SATISFACTION

(de nov 2021 à déc. 2025)

99.4%
de satisfaction

18.5/20
Évaluation
formation

19.1/20
Évaluation
animation



Toutes les émotions
ont leur utilité



06.83.72.55.28



ge.escougnou@hozons.fr