

« 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 31/12/2024)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19/20

Évaluation de l'animation : 18.9/20

Contact

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