HOZONS

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

À l'issue de la formation, les participants sont en mesure de :

- 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
- Livret pédagogique FALC individuel
- Exercice de relaxation er 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	19.1/ 20
Évaluation formation	Évaluation animation

Toutes les émotions ont leur utilité

06.83.72.55.28
ge.escougnou@hozons.fr