

GESTION DES ÉMOTIONS



DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Dans un quotidien professionnel souvent rythmé par les exigences, les relations, les imprévus et la nécessité de s'adapter, les émotions peuvent prendre une place importante. Stress, fatigue, tensions relationnelles, conflits ou sentiment de surcharge peuvent influencer nos comportements, nos décisions et notre manière de communiquer.

À cela peuvent s'ajouter des réactions plus personnelles, parfois automatiques, créant des écarts entre ce que nous ressentons, ce que nous pensons et la manière dont nous agissons. Mieux comprendre ses émotions et leurs mécanismes permet de prendre du recul, de développer des ressources adaptées et de favoriser des relations professionnelles plus apaisées.

Cette formation vous apportera des connaissances et des outils pratiques pour mieux comprendre, accueillir et réguler vos émotions. L'identification de leurs causes, la compréhension des émotions en cascade et des blessures qui peuvent les alimenter permettront d'explorer de nouvelles façons de réagir et d'adopter des attitudes plus conscientes et adaptées.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses compétences en matière de gestion des émotions, afin de comprendre les mécanismes émotionnels, réguler ses réactions, développer des réponses plus conscientes et adaptées et favoriser une intelligence émotionnelle et une communication apaisée.



OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre les émotions et leurs mécanismes [JOUR 1]

- Identifier les principales émotions, leurs manifestations et leurs impacts
- Comprendre les liens entre émotions, pensées, croyances, corps et comportements
- Explorer différentes approches de compréhension des émotions
- Découvrir les blessures émotionnelles et leurs possibles mécanismes de protection

Développer sa capacité de choix et sa régulation émotionnelle [JOUR 1]

- Identifier les fonctionnements automatiques et les informations portées par les émotions
- Développer recul et flexibilité émotionnelle afin de passer progressivement de la réaction automatique à une réponse plus consciente et choisie

Comprendre les réactions face aux situations émotionnelles [JOUR 2]

- Identifier les principaux mécanismes de protection : fuite, lutte et sidération
- Comprendre leurs manifestations et expérimenter des ressources permettant de retrouver progressivement une capacité de choix

Réguler et transformer ses réactions émotionnelles [JOUR 2]

- Expérimenter des outils concrets de régulation et de retour à soi
- Apprendre à créer un espace entre ce qui est ressenti et la réponse apportée

Développer sa capacité de gestion et d'adaptation émotionnelle et relationnelle [JOUR 2]

- Identifier les besoins satisfaits ou non satisfaits derrière les émotions et les comportements afin d'élargir ses possibilités de réponse et d'action
- Identifier les personnalités émergentes liés aux blessures

Communiquer et s'affirmer de manière apaisée [JOUR 2]

- Expérimenter les principes de la Communication Non Violente et de l'assertivité
- Développer une expression plus claire des émotions, des besoins et des limites, avec objectivité et discernement

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le/la formateur/trice utilisera :

- Des apports théoriques avec pédagogie active et documentation pédagogique ;
- Des mises en situation pratiques et pédagogiques ;
- Des ressources et outils pouvant être mobilisés dans les situations personnelles et professionnelles du quotidien.
- Plusieurs temps d'échanges et de partages d'expériences

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du/de la formateur/trice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en pratique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Astrid VIGUIER

BE HACUMESE

Kinésologue

Naturopathe

Formatrice en gestion du stress



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr

www.capformationssport.com