

**Modalités de mise en œuvre :** stage en présentiel

**Public visé par la formation et pré-requis nécessaires pour suivre l'action :**

Public : Tout public

Pré-requis : La formation ne nécessite aucun pré-requis

**Modalité d'accès à la formation :**

Bulletin d'inscription

**Objectifs opérationnels à atteindre en termes de compétences :**

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Savoir vivre avec ses émotions pour qu'elles ne soient plus débordantes et en faire des allier en toutes circonstances

**Objectifs pédagogiques :**

- Mieux connaître l'univers des émotions
- Faire le point sur ses propres émotions et leur donner du sens
- Apprendre à vivre de façon harmonieuse avec ses émotions
- Accueillir, apprécier les émotions d'autrui

**Contenu et programme de la formation :**

**Les émotions et leurs différentes facettes : Les définir**

Émotions fondamentales et humeurs dérivées

Mécanisme, rôle et pouvoir des émotions

Émotions et relations – émotions et décisions

Mémoire émotionnelle et perception

**Emotions et réactions : Les reconnaître**

Appréhender son fonctionnement émotionnel

Analyser son vécu et décrypter ses ressentis

Mieux connaître l'univers des émotions

Zoom sur la colère et sur la peur

Accueillir, percevoir, comprendre les émotions d'autrui

**Accepter ses émotions : Les gérer**

Surmonter les « émotions freins »

Utiliser ses émotions pour raisonner

Faire le point sur ses propres émotions et leur donner du sens

Apprendre à vivre de façon harmonieuse avec ses émotions

**Mieux vivre ses émotions : Les partager**

Etablir et maintenir de bonnes relations avec les autres

Vivre pleinement l'instant

Lâcher prise

**Encadrement de la formation :**

La formation est encadrée par Nicolas BOURGUIGNON qui assure la coordination de l'équipe pédagogique et administrative. Il est garant du respect du programme prévisionnel défini.

**Qualité du ou des formateurs :**

L'intervenant(e) a été sélectionné(e) dans le cadre d'un processus qualité spécifique (CV en annexe)

Il/elle possède une expérience d'au moins 5 ans dans le domaine concerné, il/elle a suivi une formation en lien avec la thématique qu'il/elle enseigne et il/elle est reconnu(e) pour son expertise pédagogique.

**Moyens et méthodes pédagogiques :**

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique

**Suivi, évaluation de la formation :**

QCM ou étude de cas/mise en situation

**Validation et sanction de la formation :**

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

**Durée de la formation et modalités d'organisation :**

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Horaires prévisionnels : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Lieu et moyens techniques : La formation se déroule dans les locaux de SIFCO. Les salles sont spacieuses et équipées de matériels adaptés à la formation.

Nombre de stagiaires : entre 4 et 12 stagiaires