



*Nos relations avec les autres nous amènent à ressentir des émotions de toutes sortes. Et parfois nous sommes submergés par nos émotions et celles des autres, voire nous en avons peur... Ce premier module vise à accueillir l'intensité de ce qui nous traverse pour en saisir les enjeux et agir à bon escient dans une communication fluide et claire, respectueuse de soi et des autres. Ressentir et vivre ses émotions pour établir une alliance interne avec ses propres émotions et mieux repérer celles des autres dans une compréhension mutuelle.*

## **PUBLIC VISÉ**

Toute personne qui souhaite aller à la rencontre d'elle-même et faire alliance avec ses émotions pour plus de sérénité.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront accueillir et accepter leurs émotions, les décrypter et en faire des opportunités d'évolution en posant des actes plus en lien avec ce qui est essentiel pour eux. Ils sauront ainsi initier une communication plus claire et efficace avec leur environnement afin d'améliorer les relations.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Connaître les différentes émotions, leurs manifestations, rôles et impacts sur soi et les autres
- Identifier son rapport aux émotions et améliorer la connaissance de soi
- Identifier et désamorcer les émotions en présence (les siennes et celles des autres) pour mieux agir
- Repérer et clarifier l'enjeu de ces émotions (Pensées, Besoins / Désirs, Comportements)
- Prendre la responsabilité de son vécu (cause / stimulus)
- S'exprimer clairement et honnêtement pour être entendu
- Repérer les mécanismes qui freinent ou facilitent la communication
- Accueillir ses émotions avec des outils concrets et faciles d'accès

## **CONTENU**

- Mon rapport avec les émotions, ma représentation / construction
- Les émotions et les sources de stress externes et internes (pensées négatives, distorsion cognitives)
- La dynamique événement - pensées - émotion - comportement
- Les émotions agréables et désagréables et leur impact sur notre communication et nos relations
- La fonction constructive de nos émotions (théorie cognitive), enjeu stimulus / cause
- La notion d'intensité émotionnelle
- Traduction de nos pensées et de nos perceptions négatives, rationalisation, réalisme
- Clarification et assertivité pour désamorcer les situations de pression et les attitudes agressives sans fuir, agresser ou ignorer
- Outils pratiques pour accueillir ses émotions et les réguler
- Exercices pratiques, mises en situation, jeux de rôles
- Plan personnalisé de régulation de ses émotions



## PROGRAMME

### 1<sup>er</sup> jour :

- Découverte du monde des émotions et de mon rapport aux émotions
- La dynamique horizontale et la dynamique verticale, lien émotions / besoins
- Expérimentation au travers de situations réelles

### 2<sup>e</sup> jour :

- Retour sur les apports de la veille et approfondissement en lien avec les questions du groupe
- Exercices pratiques en groupe et sous-groupe pour accueillir ses émotions et en faire des alliées de connaissance de soi et d'évolution

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Des exercices pratiques de situation de rencontre en groupe
- Des analyses de situations, des jeux de rôles
- Un travail de réflexion
- Des apports d'éléments théoriques à partir des situations concrètes

## EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

## DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.  
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

## ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun.

Cet outil d'évaluation permettra de bénéficier d'un retour sur le contenu, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé et le style d'animation.

## INTERVENANTE

Sandrine Leroux, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

## LIEU

Dans la région toulousaine, l'adresse exacte vous sera communiquée lors de l'inscription.

### MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :

Pour les particuliers : 110 € pour les deux jours de formation.

*L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.*

Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2021.

Tarifs professionnels, nous contacter.

- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.

- Repas : prévoir un repas à partager sur place.