Comprendre ses émotions pour les gérer au mieux dans son environnement professionnel - 1 jour (7H00)

Durée : 1 jour (7 heures)
Prérequis : aucun
Public : professionnel·les intervenant auprès de jeunes enfants. Jusqu'à 12 personnes maximum.
Prix de la formation INTRA :
1 180 € la journée de 7 heures (hors frais de déplacements et frais annexes).
Date et lieu à convenir

Objectifs opérationnels de formation – Compétences visées

• Savoir caractériser l'émotion
• Développer des stratégies pour réguler ses émotions dans son environnement professionnel

Programme

Moi et mes émotions :
• Qu'est-ce qu'une émotion ?
• Développer son vocabulaire émotionnel
• Identification des situations professionnelles qui provoquent des réactions émotionnelles

Reconnaître les émotions et leur fonction :
• Classification des caractéristiques personnelles et professionnelles
• Apprendre à identifier son état : météo des émotions et repérage dans le corps
• Identification des enjeux et des problématiques : pour soi, pour l'autre, pour le·s collègue·s a et l'équipe, pour les enfants accueillis
• La fonction des émotions
• Faire le lien entre émotion et besoins physiologiques
• Principes de base de l'écoute active

Développer des stratégies pour réguler ses émotions dans son quotidien professionnel
• Développer des stratégies pour réguler les émotions
• Favoriser l'apparition des émotions agréables
• Adopter ces stratégies dans son quotidien professionnel

Méthodes pédagogiques et techniques

Support Powerpoint et vidéo ; fiches pratiques ; cartes émotions ; études de cas et expérimentation par des exercices.

Évaluations

Évaluation individuelle à l'entrée de la formation, à chaud, évaluation de la satisfaction. Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.

Contact : Nadine Siebert
03 88 14 17 80 - 06 14 29 98 77
n.siebert@ediacformation.com

L'EDIAC Formations
9 rue du Verdon, 67100 Strasbourg
ediacformation.com/formations-continues/