

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

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 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.



Durée : 1 jour (7 heures)

Prérequis : aucun

Public : professionnel-les intervenant auprès de jeunes enfants. Jusqu'à 12 personnes maximum.

Format(s) : INTRA

Tarif : nous consulter

Date et lieu à convenir