

Les ÉMOTIONS en 3 modules

Nouveau Regard et Nouvelles Approches À la lumière des dernières recherches Santé – Corps – Esprit

ARGUMENTAIRE



Quoi de plus explicite que ces visages expressifs pour reconnaître ce qu'on appelle les émotions de bases.

Nous disons qu'il y en a des bonnes et des mauvaises. Elles peuvent être intenses, légères. Certaines que nous aimerions ne jamais ressentir et d'autres dont on ne se lasse pas.

Nous vous proposons une formation sur 4 journées, répartie en 3 modules, dans une progression logique et pragmatique pour comprendre et agir avec nos émotions.

Quatre journées pour tenter de regarder nos émotions autrement, avec de nouvelles lunettes comprenant les nouvelles approches issues des neurosciences basées sur le concept « Santé – Corps - Esprit ».

Deux modules pour prendre conscience de leurs impacts sur notre corps, notre cerveau, notre santé. Quels mécanismes se mettent en jeu ?

Pour mieux les connaître afin de nous aider à mieux les apprivoiser puisque, quoiqu'il arrive, elles font partie de nous.

Entre vie professionnelle et vie personnelle les émotions peuvent nous mener jusqu'à l'épuisement émotionnel. Le troisième module consiste en un temps de compréhension sur les bienfaits de se ressourcer en toute circonstance.

PUBLIC

Médiateurs, Médiateurs Familiaux, Travailleurs Sociaux et Médico-Sociaux, pluridisciplinaires.

CONDITIONS D'ACCÈS

Disposer du diplôme requis ou avoir suivi la formation complète pour les métiers suivants :
Médiateur-Médiateur Familial-AMP-AES-ME-ES-Cadre éducatif-Psychomotricien-Ergothérapeute-Maîtresse de Maison-Veilleur de Nuit

ADMISSION

Fournir la copie du diplôme ou l'attestation de formation complète de l'un des métiers ci-dessus.
Si beaucoup de candidats nous privilégierons d'abord les personnes bénéficiant d'une année d'expérience professionnelle minimum dans un des métiers indiqués, preuve à l'appui.

7 à 8 personnes minimum / 12 à 14 personnes maximum.

VALIDATION/ÉVALUATION

Présence obligatoire à l'ensemble des trois modules. Une fiche de présence, par demi-journée, doit obligatoirement être signée par les participants.

Une évaluation continue de la participation/implication sur l'ensemble du cursus formatif sera effectuée.

En début de formation, une évaluation préalable est réalisée avec un tour de table afin d'identifier les connaissances et les besoins de chaque participant(e).

En fin de formation, un bilan global par écrit, pouvant être anonyme, est exigé auprès de chaque stagiaire avant qu'il ne quitte la formation. Un document sera remis à cet effet lors de la dernière demi-journée de formation.

VOLUME HORAIRE : 31,5 heures

4 journées et demie : 1 modules de 2 jours, soit 2 X 7 heures = 14 heures,

1 module d'une journée, soit 7 heures

1 module d'une journée et demie, soit 7 heures + 3,5 heures = 10 heures ½

OBJECTIFS

- 1/ Comprendre le fonctionnement des émotions
- 2/ Comprendre les liens corps/esprit des émotions
- 3/ Savoir réguler ses émotions fortes et repérer l'épuisement émotionnel
- 4/ Acquérir des compétences pour se ressourcer
- 5/ Développer son empathie
- 6/ Développer son écoute

CONTENUS

1 –Module 1 :

> **Les émotions au regard des nouvelles approches en « santé / corps / esprit » éclairées par les neurosciences**

2 –Module 2 :

> **Aborder les émotions de manière pratique avec des exercices d'intégration des ressentis, des exercices d'apaisement à faire pendant et après la formation.**

3 – Module 3 :

> **Empathie versus Compassion**

Le descriptif, par journée, est indiqué en annexe 1.

METHODE PEDAGOGIQUE

La pédagogie adoptée repose sur une grande interactivité et sur la construction commune des éléments de réponses à élaborer grâce à un entrecroisement d'apports théoriques et d'échanges avec les participants. Ces échanges seront nombreux et une grande attention sera portée aux questions, expériences et éventuelles difficultés exprimées. Des mises en situation et exercices viendront compléter ce dispositif.

Cette modalité pédagogique au plus près des membres du groupe permet une adéquation plus grande avec les besoins des participants. Elle facilite l'intégration des données théoriques qui prennent ainsi plus facilement du sens et leur place dans la pratique de chacun.

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP

Nous étudierons d'éventuelles demandes au cas par cas et pouvons orienter, si besoin, vers des organisations adaptées.

Les formations se déroulant essentiellement en dehors de nos locaux, nous prévoyons automatiquement une location de salle avec accès pour les personnes en situation de handicap physique.

Le référent Handicap d'AMORIFE International est son Président, Monsieur Claudio JACOB. Vous pourrez le joindre aux mêmes coordonnées que la rubrique « contact » ci-dessous.

ÉLÉMENTS MATÉRIELS DE LA FORMATION :

Une salle dédiée à la formation est mise à disposition avec vidéoprojecteur, sonorisation, tableau blanc, tableau de papier, feutres de différentes couleurs et WIFI. Chaque participant devra être en possession de feuilles de papier ou de bloc et d'un stylo pour pouvoir écrire.

LES DATES

JEUDI 13 et VENDREDI 14 AVRIL 2023

Et

JEUDI 04 MAI 2023

Et

JEUDI 25 MAI (journée) et VENDREDI 26 MAI (matinée) 2023

HORAIRES : de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

LIEU : à définir en fonction des candidats : DOLE, MARSEILLE ou PARIS (veuillez indiquer votre choix avec votre pré-inscription. Attention : le lieu définitif sera choisi courant février 2023 en fonction des réponses. Les arrhes versées ne seront pas remboursées si votre choix géographique n'a pas été validé.) Vous devez prendre vos dispositions pour votre participation dans les trois villes indiquées.

Nombre de PARTICIPANTS : 12 Maximum

LES INTERVENANTS

Pascale SOUSSAN-DERRIEN

Médiatrice Familiale Diplômée d'État et Diplôme Européen en Médiation Familiale Internationale. DESU Droit et Pratique de la médiation et de la négociation en matière sociale et commerciale.

Thérapeute Systémique (individuel, couple, famille) - spécialisée TCC 3^{ème} vague (ACT – SMART – Thérapie Fondée sur la compassion) – Méditation de Pleine Conscience (MBSR – MSC)

Sophrologue – Art Danse Thérapeute – Enseignant Yoga –

LES RESPONSABLES DE FORMATION

Responsabilité Pédagogique : Claudio JACOB et Pascale SOUSSAN-DERRIEN

Responsabilité Administrative : Claudio JACOB

SECRETARIAT

Secrétariat d'AMORIFE International : secretariat@amorifeinternational.com

TARIFS / Personne

Prise en charge employeur : 790,00 € nets de taxe (sept cent quatre-vingt-dix euros) (document obligatoire à retourner en annexe 2). Payable fin de mois après réception de facture soit fin juin 2023 au plus tard.

Attention : l'employeur doit prévoir des frais éventuels et des temps de déplacements pour son (sa) salarié(e) en fonction du lieu définitif choisi.

Individuel : 630,00 € nets de taxes (six-cent -trente euros). **Acompte de 230,00 € obligatoire à l'inscription** (deux-cent-trente euros). Solde payable au premier jour de formation, jeudi 13 avril 2023 à 09h00. Arrangements de paiement sur demande (caution exigée du montant total de la formation).

Les arrhes versées ne seront pas remboursées si votre choix géographique n'a pas été validé. Vous devez prendre vos dispositions pour votre participation dans les trois villes indiquées.

Un mois avant le démarrage de la formation, soit le 13 mars 2023, l'acompte reste dû même en l'absence de la personne inscrite.

Au démarrage de la formation, soit le jeudi 13 avril 2023, la totalité du paiement reste dû y compris en cas d'absence de la personne inscrite, indépendamment du motif d'absence.

Si la formation n'avait pas lieu, l'acompte serait remboursé dans son intégralité.

En cours de formation, en cas d'absence de l'intervenant, aucun remboursement ne pourra être demandé, l'Association s'engageant à fournir l'intégralité des contenus proposés à d'autres dates, fixées entre le groupe et l'Association, sans surcoût pour les participants. Les stagiaires et les employeurs ne pourront prétendre à aucune indemnité compensatrice.



ANNEXE 1

MODULE 1 :

Les émotions au regard des nouvelles approches en « santé corps / esprit » éclairées par les neurosciences

➤ JEUDI 13 AVRIL 2023

MATIN 09h00 – 12h30

Accueil

- Retour sur les émotions de base et leur rôle
- Quand l'émotion surgit que se passe-t-il dans mon corps ? Que fait-il ?
- Qu'est-ce que je ressens physiquement ?
- Hormonalement que ce passe-t-il ?
- Que se passe-t-il dans mon cerveau ? Que me dit-il ?
- Quels mots ai-je pour l'exprimer ?

APRÈS-MIDI 13h30 – 17h00

- Quel impact une émotion peut avoir sur ma façon d'agir ?
- L'émotion et la compréhension d'une situation ?
- Quelles interactions avec mon entourage ?
- Exercices / scénettes

➤ VENDREDI 14 AVRIL 2023

MATIN 09h00 – 12h30

- Retour sur la 1^{ère} journée, questions/réponses
- Le regard de la psychologie positive sur les émotions
- L'apport des techniques de gestion des émotions intégrant le corps et l'esprit : méditation, sophrologie, yoga mais aussi la nature, les arts...

APRÈS-MIDI 13h30 – 17h00

- Les cinq sens et leur implication dans les émotions / exercices
- Être à l'écoute de ses émotions, des émotions de l'autre.
- Écouter ses émotions avec empathie, écouter les émotions de l'autre avec empathie.
- Bilan oral du 1^{er} module

MODULE 2 :

Ce module 2 abordera les émotions de manière pratique avec des exercices d'intégration des ressentis, des exercices d'apaisement à faire pendant et après la formation.

➤ **JEUDI 04 MAI 2023**

MATIN

1) Accueil

2) Retour sur les notions vues dans le module 1 « Les émotions au regard des nouvelles approches en « santé corps / esprit » éclairées par es neurosciences »

- Prendre conscience d'une « émotion difficile »
- Les Ressentis dans le corps / exercices
- L'histoire que me raconte mon esprit : qui est cette petite voix qui a toujours quelque chose à dire ? Exercices

APRÈS-MIDI

3) Accepter l'émotion qui surgit

- Prendre conscience de mes réactions : Émotions / Symptômes physiques
- Pensées négatives automatiques / Biais cognitifs
- Réponse adaptative : Émotions / Pensées / Signes physiques et comportements
- Stop – Je respire – Je réfléchis – Je choisis

4) Retour au calme

- Respiration / Relaxation
- Bilan oral du 2è module

MODULE 3 :

Empathie versus Compassion

➤ **JEUDI 25 MAI 2023**

MATIN

- Retour sur les notions principales vues dans les modules 1 et 2
- Empathie
- Auto-empathie

APRÈS-MIDI

- Compassion/ l'autocompassion vues par la Thérapie Fondée sur la Compassion
- Exercices pratiques

➤ **VENDREDI 26 MAI 2023**

MATIN

- L'épuisement professionnel : le reconnaître, en prendre conscience
- Outils et exercices
- Bilan général de la formation

ANNEXE 2
PRISE EN CHARGE EMPLOYEUR

Montant de la prise en charge net de taxes : 790 € (sept-cent-quatre-vingt-dix euros)

Intitulé de la formation : Les ÉMOTIONS en 3 modules

Durée de la formation : 31,5 heures sur 4 journées et demie

Dates de la formation : 13, 14 avril et 04, 25, 26 mai 2023

Lieu de la formation : DOLE, MARSEILLE ou PARIS

Nom et prénom de la personne concernée :

Société ou Organisme :

Personne à contacter :

Adresse :

Code postal/ville :

Téléphone :

Courriel :

Date :

Cachet et signature obligatoire :

