

DESCRIPTIF

Les ÉMOTIONS en 2 modules

MODULE 1

Les émotions entre corps et esprit

➤ **1^{ère} JOURNÉE (jour entier)**

MATIN 09h00 – 12h30

Accueil

- Les émotions de base et leurs rôles
- Quand l'émotion surgit que se passe-t-il ?
- Qu'est-ce que je ressens physiquement ?
- Quelles pensées surviennent ?
- Quels mots ai-je pour exprimer mes sensations ?

APRÈS-MIDI 13h30 – 17h00

- Quels impacts une émotion peut avoir sur ma façon d'agir ?
- L'émotion et la compréhension d'une situation ?
- Quelles interactions avec mon entourage ?
- Exercices

➤ **2^{ème} JOURNÉE (jour entier)**

MATIN 09h00 – 12h30

- Retour sur la 1^{ère} journée, questions/réponses
- Regard de la psychologie positive sur les émotions
- Apport de techniques de gestion des émotions intégrant le corps et l'esprit

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 et 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.

➤ 1^{ère} JOURNÉE (jour entier)

MATIN 09h00 – 12h30

Accueil

- Retour sur les notions vues dans le module 1
- Émotions agréables et désagréables
- Accepter, s'ouvrir à ses émotions
- Stress et anxiété
- Prendre conscience de mes réactions
- Pensées négatives automatiques

APRÈS-MIDI 13h30 – 17h00

- Réponse adaptative
- Stop - Je respire - Je réfléchis - Je choisis
- Respiration / Relaxation
- Empathie / Sympathie / Compassion

➤ 2^{ème} JOURNÉE (jour entier)

MATIN 09h00 – 12h30

- Retour sur les notions de la première journée
- L'épuisement professionnel

APRÈS-MIDI 13h30 – 17h00

- Outils spécifiques
- Exercices pratiques
- Bilan général de la formation