

# 05. Apprendre à gérer les situations à forte charge émotionnelle (Report Covid-19)

## Fiche technique

### Secteur

Médico-social

### Public

Travailleurs en ESAT

### Durée

4 jours

### Organisme de formation

☞ Tremplin ANEPA / LADAPT

### Date limite d'inscription

10/07/2020

## Lieux & dates

### ☞ Groupe 1

### Rhône (Report Covid-19)

Du 23 au 25 nov. 2020

+ Le 16 décembre 2020

## Interlocuteur Opcos Santé

### Soraya KALICIAK

[soraya.kaliciak@opco-sante.fr](mailto:soraya.kaliciak@opco-sante.fr)

04 72 07 36 86

## Contexte

**La gestion des émotions** intègre de manière plus large **la question de la communication interpersonnelle en contexte professionnel** et dans la sphère privée ; cette thématique interpelle aussi l'image de soi, perçue par soi-même et celle perçue par les autres. Nos émotions ponctuent notre quotidien, elles sont parfois un atout pour agir et parfois sont un frein dans nos relations et dans la production de notre travail et de nos missions.

Esprit et corps sont mis à l'épreuve de nos émotions, notre programme de formation propose de travailler tant sur l'identification des émotions, que de mieux connaître nos réactions, d'agir pour mieux les maîtriser et de prendre davantage confiance en soi.

## Objectifs

A travers une approche ludique et interactive s'appuyant sur des situations concrètes il s'agira d'amener les participants à :

- ☞ Acquérir des repères et mieux comprendre les émotions
- ☞ Acquérir des outils pour mieux les gérer
- ☞ Apprendre à se détendre et canaliser son stress émotionnel
- ☞ Comprendre leurs impacts dans notre communication et mieux adapter ses attitudes et comportements.

## Prérequis

### ATTENTION...

**Avant toute pré-inscription merci de lire attentivement les « Conditions d'accès & Modalités de prise en charge ».**

Cette démarche formative (et non thérapeutique) s'adresse à des travailleurs en ESAT qui sont en capacité d'adhérer à une formation en collectif et qui veulent progresser dans la gestion de leurs émotions.

## Contenu

- Alternance d'apports théoriques adaptés et de mises en situation pratiques.
- Intervenantes : formatrices et comédienne.

Les séquences sont animées en prenant en compte les connaissances et pratiques des participants et en s'appuyant sur des méthodes actives et ludiques.