05. Apprendre à gérer les situations à forte charge émotionnelle

Fiche technique

Secteur
Médico-social

Public
Travailleurs en ESAT

Durée
4 jours

Organisme de formation
➲ Tremplin ANEPA / LADAPT

Date limite d'inscription
03/07/2020

Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
Rhône
Du 4 au 6 mai 2020
+ Le 3 juin 2020

➲ **Groupe 2**
SESSION ANNULEE : Loire (9,10,11 décembre 2020+ 8 janvier 20221)

➲ **Groupe 3**
SESSION ANNULEE : Ain (19,20,21 octobre + 9 novembre 2020)

➲ **Groupe 4**
Puy de Dôme
Le 29 septembre 2020
+ Les 6 & 7 oct. 2020
+ Le 3 novembre 2020

➲ **Groupe 5**
Haute-Savoie
Du 16 au 18 nov. 2020
+ Le 11 décembre 2020

Interlocuteur Opco Santé

Soraya KALICIAK
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 émotif
- ➲ 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.