

APPRIVOISER LES ÉMOTIONS

Initiation à l'alphabétisation émotionnelle

« Quand une émotion le submerge, il ne sait pas la canaliser et il explose ! »

« Je le vois passer de l'exaltation à l'abattement. Est-ce normal ? »

« Professionnellement, je vis des montagnes russes émotionnelles et c'est épuisant. »

FAIRE DES ÉMOTIONS DES OUTILS DE CONNAISSANCE ET D'ACTION.

La formation « Apprivoiser les émotions-Initiation à l'alphabétisation émotionnelle » vous apprend à décoder les émotions et à repérer les besoins humains profonds, moteurs de vie.



Public cible

Professionnels de l'accompagnement : éducatif, psycho-social, animation, orientation, soin



Prérequis

Professionnels ou bénévoles en activité ou en reconversion



Lieu

Dans vos locaux



Durée

12h (Jour 1 : 6h – Jour 2 : 6h)



Dates

À convenir



Horaires

9-12h, 13.30h-16.30h



Taille de groupe

12 à 14 stagiaires.



Tarif

Sur devis



OBJECTIFS

Savoir : acquérir des connaissances

- Définir les 5 pôles émotionnels et leurs fonctions respectives.
- Nommer les 5 familles de besoins humains profonds.
- Identifier le lien entre manifestation émotionnelle et expression d'un besoin humain profond.

Savoir-être : analyser sa pratique professionnelle

- Identifier des situations professionnelles délicates, issues de la pratique des stagiaires, les analyser et formuler des repères d'action.
- Repérer l'impact émotionnel des situations difficiles sur la personne du professionnel.

Savoir-faire : développer ses compétences

- Repérer et utiliser les manifestations émotionnelles, verbales ou non-verbales, dans l'entretien.
- Relier dans l'entretien l'expression d'un état émotionnel à l'évocation d'un besoin profond.
- Découvrir au moins 5 outils pédagogiques sur les émotions, participatifs et accessibles, adaptés au public ciblé.
- Explorer les diverses modalités d'animations du *Jeu des émotions*, du *Jeu des besoins*, du *Photo-expression émotions* de Comitys.



Moyens et supports pédagogiques

- Diaporama d'apports théoriques
- Outils digitaux : vidéos, clips pédagogiques
- Activités ludo-pédagogiques avec *le Jeu des émotions*, *le Jeu des besoins*, *le Photo-expression émotions* de Comitys
- Jeux de rôle : simulations de mini-entretiens
- Analyses de cas pratiques et partages d'expériences



Modalités d'évaluation et de suivi

- Production de la trame d'un atelier sur les émotions
- Bilan pédagogique et évaluation de la formation par les stagiaires
- Bilan global remis au commanditaire
- Remise des coordonnées de la formatrice
- Synthèse des outils & webographie envoyées par email à l'issue de la formation
- Grille de progression individuelle
- Attestation de fin de formation



Modalités pédagogiques

En présentiel



Cadre d'inscription

Formation en intra : pour accéder à cette formation, les professionnels s'inscrivent auprès du commanditaire qui constitue le groupe de formation.



Support offert

Accès à notre Espace ressources en ligne gratuit recensant 200 outils pédagogiques.



PROGRAMME

Jour 1

- Evaluer ses acquis et formuler ses besoins professionnels en termes de connaissances et de compétences.
- Repérer les 5 principaux pôles émotionnels et leurs fonctions : joie, colère, peur, tristesse, dégoût.
- Définir les 5 familles de besoins humains profonds à l'aide du *Jeu des émotions* et du *Jeu des besoins* de Comitys.
- Découvrir et analyser des clips vidéo sur les émotions, avec leurs trames pédagogiques.
- Identifier des situations professionnelles délicates reliées aux émotions, issues de la pratique des professionnels, les analyser et formuler des repères d'action.

Jour 2

- Simuler des situations professionnelles à fort impact émotionnel (larmes, cris), les analyser pour en repérer les leviers.
- Concevoir la trame d'un atelier sur les émotions, adapté au public ciblé.
- Repérer un axe de travail à explorer en équipe, et une thématique à creuser personnellement.
- Évaluer la formation.



Savoir **identifier** le mal-être de l'autre, mettre les bons mots pour chaque geste.



Trouver les **besoins** qui découlent des sentiments.



Utiliser les bons mots et le **vocabulaire** pour chaque situation et émotion.

NOS FORMATIONS PROFESSIONNELLES DANS VOS LOCAUX



Ces FORMATIONS INTRA s'adressent à une équipe de professionnels de la même structure ou organisation. Elles ont lieu dans vos locaux. Les formateurs de Comitys se déplacent jusqu'à vous.

Apprivoiser les émotions – Initiation à l'alphabétisation émotionnelle	2 jours	Réf INTRA-01
Animer un atelier estime de soi	2 jours	Réf INTRA-02
Les Fondamentaux de l'EVAR-Education affective et relationnelle des enfants	2 jours	Réf INTRA-03
Animer des ateliers EVAR pour enfants et Repérer les signes de violence	4 jours	Réf INTRA-04
Les Fondamentaux de l'EVARS-Éducation affective et sexuelle des adolescents	2 jours	Réf INTRA-05
Animer des ateliers EVARS pour adolescents et Repérer les signes de violence	4 jours	Réf INTRA-06
Apprendre l'écoute professionnelle	2 jours	Réf INTRA-07
Le Respect du corps des enfants en collectivité	2 jours	Réf INTRA-08
Développer l'estime de soi	2 jours	Réf INTRA-09
La Communication Non-Violente pour résoudre les conflits	2 jours	Réf INTRA-10
Éduquer à la mixité et à l'égalité	2 jours	Réf INTRA-11
Analyser ses pratiques professionnelles	10 séances	Réf INTRA-12
Construire son projet EVARS–Mettre en œuvre l'EVARS dans notre établissement	4 jours	Réf INTRA-13

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS



CONTACT

Direction pédagogique

Maëlle CHALLAN BELVAL
mcb@comitys.com

Responsable administrative & Boutique Comitys

Carine MINART
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94
contact@comitys.com

Responsable Accessibilité - handicap

Nous vous invitons à faire connaître vos besoins spécifiques à la Référente handicap.

Carine MINART
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94
contact@comitys.com

INFORMATIONS PRATIQUES



Informations sur l'admission

Chaque professionnel inscrit reçoit une convocation comportant les objectifs et le programme de la formation.



Engagement

La participation à la formation dans son intégralité est nécessaire.



Accessibilité-handicap

Afin de favoriser l'accessibilité aux personnes en situation de handicap (PSH), nous vous invitons à contacter la Référente handicap pour envisager, en amont de la formation, les aménagements et compensations nécessaires.



Coordination pédagogique

Maëlle Challan Belval
mcb@comitys.com



Matériel à prévoir

- Vidéoprojecteur
- Papier
- Stylos
- Tableau ou paperboard
- Enceintes son
- Salle calme et modulable
- Connexion internet

À noter : pas d'enregistrement ni de rediffusion des formations.

DES FORMATIONS DANS VOS LOCAUX OU À PARIS

- La plupart de nos formations ont lieu *en intra*, c'est-à-dire directement dans vos locaux. Les formatrices se déplacent dans votre structure, auprès de groupes professionnels que vous aurez constitués.
- Pour les professionnels qui veulent se joindre à un groupe de formation, nous ouvrons, selon les besoins, des formations à Paris, sur les thèmes « Animer un atelier Estime de soi » et « Education Affective, Relationnelle et Sexuelle ». Elles sont recensées sur le site de Comitys.



J'ai apprécié le **professionnalisme** :
j'ai reçu des explications claires et précises.



Formation très **enrichissante**, profonde.



Je termine cette formation paisible, recadré, déterminé.

NOS RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Comitys met à votre disposition, triées par thèmes et par publics,

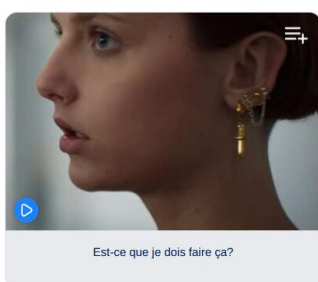
plus de 200 ressources pédagogiques

pour animer un atelier sur l'estime de soi, proposer un débat sur les relations garçons-filles, faire réfléchir les jeunes sur la vie amoureuse, les sensibiliser au respect de l'autre...

Inspirez-vous de nos idées, des vidéos et trames d'animation, en les adaptant à la sensibilité de vos publics.



www.comitys.com



De nouvelles ressources sont publiées régulièrement :
abonnez-vous à la Newsletter trimestrielle de Comitys
pour être informé des nouveautés pédagogiques.



LA BOUTIQUE COMITYS



**OSER PARLER D'AMOUR ET
DESEXUALITE AVEC SES ENFANTS**



**JEU DES RELATIONS
SAINES OU TOXIQUES**



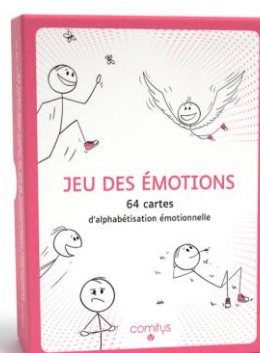
**JEU DES AMITIÉS
SAINES OU TOXIQUES**



MANUEL D'ESTIME DE SOI



JEU DES BESOINS



JEU DES EMOTIONS



JEU DES QUALITES



**PHOTO-EXPRESSION
EMOTIONS**



**PHOTO-EXPRESSION
AMOUR ET SEXUALITE**



**PHOTO-EXPRESSION
ESTIME DE SOI**



Une éducation affective et sexuelle réussie ouvre au grand large.

Elle aide nos enfants à mieux se connaître, à s'aimer et
à prendre soin de leur corps.

Elle éveille en nos enfants la capacité
à parler d'eux en profondeur.

Elle favorise chez nos enfants des comportements responsables,
respectueux de soi et d'autrui.

Elle donne à nos enfants le goût d'une vie créative,
généreuse, engagée.