

Module 2: Comprendre et réguler ses émotions

Capsule Compétences Psychosociales

L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments. Maîtriser ses émotions suppose d'en comprendre les mécanismes et origines :

« Pour faire face à ces émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée. » OMS, 1993.

Cette formation propose aux participants d'explorer leur monde émotionnel, d'en comprendre la dynamique et d'identifier des clés de bien-être pour leur vie professionnelle.



Programme

Définir les éléments clés du processus émotionnel

- Connaître les différentes émotions et leur utilité
- Comprendre le fonctionnement des émotions

Mener une introspection individuelle et comprendre les mécanismes émotionnels

- Identifier ses déclencheurs émotionnels
- Explorer et partager son ressenti émotionnel lors de situations vécues



Objectifs

Être capable de :

- Identifier les différentes émotions
- Comprendre le fonctionnement émotionnel
- S'approprier des techniques de régulation émotionnelles

3,5 heures

Distanciel

Expérimenter de manière ludique la gestion des émotions

Des ateliers collaboratifs menés en sous-groupes permettront d'expérimenter l'analyse de situation sous l'angle du processus émotionnel

Un temps de réflexion collective permettra aux participants de :

- Explorer les techniques de régulation émotionnelle
- Identifier les pratiques à intégrer dans leur quotidien (plan d'actions individuel)



Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer ses ressources personnelles et travailler sur ses émotions.



Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



Les plus

Une taille de groupe restreinte pour faciliter les échanges
Un exercice d'introspection guidé pour s'autoévaluer sereinement
Des ateliers collaboratifs pour se découvrir et s'enrichir mutuellement

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées