

## Programme de la formation

---

### « Gestion des émotions »

---

#### **ELEMENTS DE CONTEXTE**

Vos émotions vous bloquent dans votre quotidien, vous voulez mieux vous connaître et apprendre comment vous en faire des alliées.

#### **FINALITE DE LA FORMATION**

Appréhender les différents types d'émotions et conscientiser son fonctionnement.

#### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Enrichir son vocabulaire émotionnel
- Améliorer sa communication
- Développer son empathie
- Améliorer ses relations interpersonnelles

#### **PUBLIC VISE**

Tout public

#### **PRE-REQUIS**

Aucun

#### **DUREE**

7h00 réparties avec adaptation possible par demi-journée

#### **TYPE**

Formation en présentiel

#### **MODALITES ET MOYENS PEDAGOGIQUES**

##### **Méthodes pédagogiques :**

- Exposés théoriques
- Études de cas pratiques
- Ateliers et exercices interactifs
- Feedback et débriefing

##### **Moyens pédagogiques :**

- Support de formation (présentations, documents de référence).
- Vidéoprojecteur et tableau interactif pour les présentations.
- Outils de brainstorming et de travail collaboratif (post-it, paperboard, tableaux blancs).

**Intervenants :** Consultants experts en management et organisation du travail

#### **EFFECTIF**

Pour les formations en intra : de 2 à 12 participants par jour

Pour les formations en inter : de 4 à 12 participants par jour

## DATES DES SESSIONS

Sessions établies selon la demande tout au long de l'année

## TARIF

A partir de 450€ TTC par jour et par personne. Pour les groupes importants, nous consulter.

## MODALITES D'EVALUATION DE L'APPRECIATION DES STAGIAIRES

Evaluation sous forme de quiz ; Questionnaire d'évaluation de la satisfaction remis à chaque stagiaire en fin de formation ; Par mail, à l'entreprise avec la facture, envoi d'un certificat de réalisation dans les 30 jours qui suivent la fin de formation ainsi qu'un questionnaire de satisfaction entreprise adressé à + ou – 12 mois, afin d'évaluer l'impact de la formation dans l'organisation en place ; un questionnaire de satisfaction auprès des financeurs une fois par an en fin d'année civile ou début de l'année suivante.

## SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de fin de formation est délivrée.

## PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Nous compensons le handicap en formation en apportant des réponses individualisées et adaptées afin de rendre la prestation de formation « accessible » aux personnes handicapées. Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier les éventuels aménagements. La référente handicap à contacter est : Madame Elodie ALEYRAC – 04 68 78 22 01 – [contact@carho.fr](mailto:contact@carho.fr)

## CONTACTS ET INFORMATIONS

Tél. : 04.68.78.22.01 ou mail : [contact@carho.fr](mailto:contact@carho.fr)

Elodie ALEYRAC : Responsable administrative, Assistante de direction

Caroline TRONC : Responsable pédagogique, Dirigeante de la SARL CARHO

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES (pour l'inscription)

Formation en intra ou en inter. La formation pourra être dispensée dès lors que le recueil du besoin client aura pu être établi suite à un échange physique, téléphonique ou mail ou suite à un diagnostic RH préalablement établi et lorsque la convention de formation sera datée et signée par les deux parties. Selon les disponibilités de l'organisme de formation, l'inscription peut se faire jusqu'à 15 jours calendaires avant le démarrage de la formation.

## Programme détaillé

<b>Matin</b>	<b>Après-midi</b>
<b>Enrichir son vocabulaire émotionnel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Relaxation</li><li>- Les principales émotions</li><li>- Niveau émotionnel, enrichir son vocabulaire émotionnel</li><li>- Naissance d'une émotion<ul style="list-style-type: none"><li>o Les valeurs</li><li>o La pyramide de Maslow</li><li>o Le tunnel des émotions</li><li>o La contagion émotionnelle</li></ul></li></ul> <p><i>Évaluation : Quiz oral sur les principales émotions, auto-évaluation de son état émotionnel, auto-évaluation de son vocabulaire émotionnel</i></p> <b>Améliorer sa communication</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apprécier l'aisance ou non à exprimer certaines émotions</li><li>- Repérer ses préférences d'expression émotionnelle</li></ul> <p><i>Réflexion et auto-évaluation de sa communication émotionnelle</i></p>	<b>Développer son empathie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Savoir identifier les différentes manifestations des émotions chez soi et chez les autres</li><li>- Prendre conscience des variantes d'expression d'une même émotion</li></ul> <p><i>Atelier de réflexion et échanges</i></p> <b>Améliorer ses relations interpersonnelles</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gérer ses émotions pourquoi, comment ?</li><li>- Relaxation</li></ul> <p><i>Apprendre à gérer ses émotions pour améliorer ses relations interpersonnelles</i></p> <b>Synthèse et évaluation de la formation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Retour sur les points clés de la formation</li></ul> <p><i>Évaluation des acquis et du déroulement de la formation (quiz, échanges)</i></p> <b>Questions/Réponses et clôture</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Temps dédié aux questions des participants.</li></ul> <p><i>Conclusion du formateur et échange final</i></p>

