

LE CYCLE SUPÉRIEUR

ÉMOTIONS



Objectifs

Comprendre les mécanismes physiques, psychologiques et comportementaux des 4 grandes émotions ainsi que leur sens.

Accompagner vos clients dans le développement de leur intelligence émotionnelle, leur capacité à ressentir et utiliser leurs émotions

Cultiver les émotions agréables : joie, gratitude et amour

Acquérir une boîte à outils pour réguler les émotions



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Définir une émotion, en comprendre le sens et connaître les 3 pôles du fonctionnement émotionnel
- ✓ L'apprentissage des émotions dans l'enfance
- ✓ Comprendre les troubles émotionnels
- ✓ Les 5 points de l'intelligence émotionnelle
 1. Identifier
 2. Comprendre
 3. Ecouter /Exprimer
 4. Réguler
 5. Utiliser
- ✓ Les bienfaits des émotions qui stimulent le positif (joie, gratitude, amour) dans la régulation émotionnelle

Détail des compétences

- ✓ Accompagner un travail sur les émotions
 - Expliquer
 - Se poser les bonnes questions
 - Identifier émotions et besoins
 - Renforcer les émotions agréables
- ✓ Techniques et jeux d'animation sur les émotions
- ✓ Utiliser la sophrologie et le développement de la conscience pour mieux identifier et réguler les émotions
- ✓ Techniques complémentaires de régulation émotionnelle
- ✓ Créer des modules collectifs sur le thème des émotions



Formateur (s)

Christine Klein – Sophrologue



Méthodes pédagogiques

Exposé - Vidéo - Quizz
Auto diagnostic/ Fiches exercices
Jeux pédagogiques
Brainstorming
Travail en sous-groupes

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications