


The logo for ifrdp, with the letters 'i', 'f', 'r', and 'd' in purple and 'p' in orange.

INSTITUT DE FORMATION ET DE RECHERCHE  
POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE

## « Les émotions, une force de vie »

 04 74 30 66 98

[www.ifrdp.com](http://www.ifrdp.com)

 [documentation@ifrdp.com](mailto:documentation@ifrdp.com)



## Programme de formation

### Préambule

Le vécu émotionnel n'est pas toujours facile, pas toujours bien accueilli, voire jugé par l'environnement. Souvent les personnes sensibles sont contraintes de tenter de cacher leurs émotions pour se protéger, craignant d'exposer une forme de vulnérabilité.

Or, se réconcilier avec nos émotions, en faire nos amies et nos alliées permettent d'entretenir des relations plus saines, plus authentiques et plus libres.

Cette formation est l'espace approprié pour faire une pleine place à la richesse de nos émotions et nourrir la confiance en soi.

### Objectifs

- Connaître les émotions et leur fonctionnement.
- Faire de ses émotions un « atout relationnel ».
- Adopter une attitude responsable et affirmée dans toutes ses relations.

### Contenus

- Les contenus seront abordés de manière non linéaire et respectueux des interventions des stagiaires.
- Emotions et sentiments, définitions.
- Bonnes ou mauvaises émotions ?
- Les émotions de base : inventaire, fonctions et exemples.
- Les émotions, un indicateur précieux de la satisfaction de nos besoins.
- Le mécanisme émotionnel.
- Auto-Diagnostic émotionnel (déclencheurs et manifestations).
- L'intelligence émotionnelle :
  - Les émotions, l'expression d'une sensibilité aiguisée. Les émotions, un atout relationnel formidable.
  - Les bénéfices des compétences émotionnelles dans la vie quotidienne. Le rôle des émotions dans les processus de décision.
- Les émotions, un rendez-vous écologique avec soi-même vers une plus grande liberté d'être.

### Moyens pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques.
- Ecoute et partage d'expériences.
- Travaux en groupe sur des thématiques.
- Mises en situation et jeux de rôle.

La pédagogie de cette formation offre une flexibilité dans les contenus et les échanges, au plus proche des attentes et des préoccupations des stagiaires.

Les exercices et mises en situation sont le point fort de cette formation pour une mise en situation directement dans les situations rencontrées.



## Public -Pré-requis

Aucun.

## Formatrice

- Armelle VOINDROT
- Certifiée « Prévention des risques psychosociaux » par la CARSAT Bourgogne/Franche-Comté
- Psychopraticienne centrée sur la Personne, certifiée FF2P, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie.

## Evaluation

Elle sera réalisée en fin de formation et comportera :

- Des évaluations individuelles auront lieu le dernier jour.
- Une évaluation collective orale mesurera : La satisfaction des stagiaires par rapport aux contenus, aux méthodes et à l'intervenante. La pertinence de la formation et le transfert des acquis dans la pratique professionnelle. Les besoins émergents.

## Sanction de la formation

- Une attestation de fin de formation sera remise à chaque stagiaire.
- Un support dématérialisé retraçant l'ensemble des points abordés sera remis à chaque stagiaire.

## Dates, durée lieu et tarif

- 5 et 6 juin 2020 **ou** 28 et 29 août 2020
- 2 jours soit 14 heures
- Toulouse
- 380 €