

Exploiter votre **potentiel émotionnel** !

Le cœur et ses émotions, des alliés à explorer.

Levons les tabous qui consistent à toujours tenir ses **émotions à distance**, explorons ce sujet pour mieux l'appréhender, mieux se **connaître soi et les autres** !

Pour qui ?

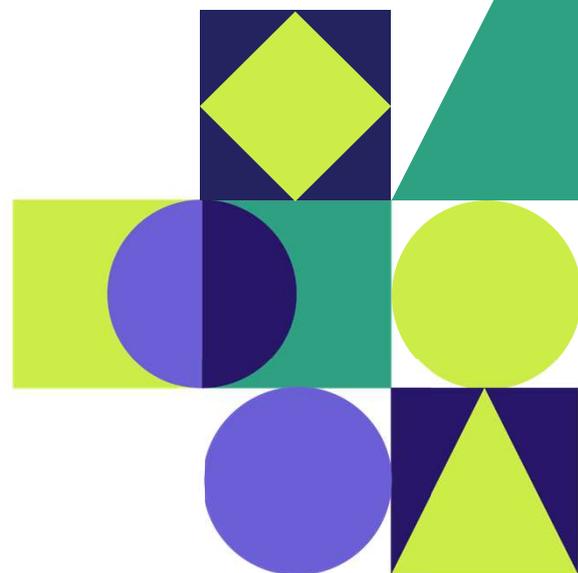
Tous publics (parents, enseignants, managers, salariés, entrepreneurs, étudiants...)

Objectifs pédagogiques ?

- Définir une émotion
- Apprendre à identifier les émotions pour passer à l'action.
- Savoir objectiver et faire le tri dans les ressentis.
- Comprendre le lien entre la tête, le cœur, le corps

Compétences acquises ?

- Comprendre et décrypter son propre fonctionnement individuel.
- Accepter et mieux vivre les émotions.



Collaborer et s'engager ensemble

Formation de **½ journée**
12 participants par session
Aucun prérequis

En présentiel ou distanciel



Méthodes d'animation :

- Vidéos
 - Présentation
 - Quiz Cas d'usage
 - Persona
 - Emotions
 - Conscience
 - Cerveau émotionnel
 - Techniques de régulation.
-

Notions clés :

Comprendre notre philosophie tête cœur corps, en accueillant et décryptant nos émotions.

Au programme de la formation



- Définition scientifique de l'émotion.
Objectif : comprendre comment fonctionne le cerveau émotionnel.
- Accueillir, objectiver, réguler les émotions.
Objectif : sortir des clichés d'irrationalité.
- Comprendre l'autre : l'empathie et la notion de « neurones miroirs »



Zoom sur
LA FORMATRICE

Lorène FERRANDES

Neuro-atypique, sa lecture émotionnelle complexe l'a conduite à un besoin de définir ce qu'est une émotion, afin de s'autoriser à les vivre et à accepter celles des autres.

Modalités d'évaluation

- Au démarrage de la formation : questionnaire sur les besoins et auto-évaluation de l'apprenant sur sa capacité à faciliter un groupe.
- Débrief collectif en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction envoyé après la formation portant sur la qualité de la formation.
- Quiz envoyé après la formation pour évaluer les acquis.

Notre petit truc en plus ?

Nos présentations et outils de formation sont conçus avec nos designers sociaux... Notre organisme de formation part des expériences de terrain permettant d'acquérir des techniques de communication émotionnellement Intelligente pour mieux se connaître soi et les autres