



**THEME : La gestion des émotions
en période de crise sanitaire**

Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour les managers

Intuitivement, tout le monde comprend que parler des émotions revient à parler de quelque chose de personnel, voire d'intime et que celles-ci sont le moteur du changement, de la motivation, de la créativité et de la prise de décision qui anime chacun de nous.

Le dictionnaire Larousse définit l'émotion comme « trouble subi, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc ... »

Objectif principal : Avoir la volonté de prendre en compte les émotions chez soi et chez les autres pour avoir des relations de qualité

Objectifs spécifiques : Comprendre l'origine des émotions
Développer ses capacités et ses ressources
Prendre en compte les états émotionnels dans la relation
Augmenter ses connaissances dans le fonctionnement humain

Public Pré-requis : Managers ayant à manager une ou plusieurs personnes
Avoir un accès à un ordinateur avec Skype

Déroulé du module de formation :

Séance 1 : Comprendre l'origine des émotions

- Évaluer l'ambiance générale face à la situation COVID-19 (création d'un questionnaire bienveillant)
- Qu'est-ce qu'une émotion
- Savoir les nommer
- Savoir les verbaliser
- Parler de son ressenti physiologique
- Faire la différence entre émotions et sentiments
- Le vocabulaire des émotions

Séance 2 : Le cycle de l'émotion

- Les quatre phases de l'émotion
- La nécessité de revenir à l'état d'homéostasie
- Les principes physiologiques des émotions, leurs mécanismes et leurs effets sur la santé à court, moyen et long terme
- Les symptômes comportementaux



Formation Management

**THEME : La gestion des émotions
en période de crise sanitaire**

Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour les managers

Séance 3 : Gérer les émotions

- Les reconnaître chez l'autre, chez soi
- Les émotions nous parlent
- Identifier les besoins liés aux émotions et notamment après le COVID-19
- Identifier les croyances (ce que je crois), les valeurs
- Avoir une attitude positive (verbale et non verbale)
- Modifier l'état actuel (en émotion négative) vers un état désiré (communication)
- Prendre en compte les états émotionnels dans la relation
- Prendre en compte ses émotions dans la relation

Séance 4 : Suivi et test de connaissances

Définir des actions d'amélioration face aux stress et en faire le suivi

Modalités technique et pédagogique :

Technique : par visio-conférence. Livret stagiaire adressé par mail ou par courrier.
Technique Pédagogique : Apport théorique, Pédagogie active
Les séances peuvent aller de 2h à 4h.

Modalités d'évaluation :

Test en fin de formation sur les apports théoriques
Plan d'actions individuel pour mise en pratique dans l'établissement

Modalités d'appréciation du dispositif :

Questionnaire de satisfaction
Certificat de réalisation de la formation



Formation Management

**THEME : La gestion des émotions
en période de crise sanitaire**

Formation à distance proposée dans le cadre du FNE-Formation pour les managers

Nombre de participants : de 1 à 6 personnes

Durée : de 12 à 14 heures à distance, en fonction des bases du participant et de la progression pendant la formation.

Formatrice : Nathalie SOTTORIVA, formatrice spécialisée en communication et gestion des émotions

Cout : 1 250€ net de taxes par personne

Bon pour accord :

Accueil Quatre Etoiles

contact@accueil-quatre-etoiles.fr

06.75.31.82.48

www.accueil-quatre-etoiles.fr

ACCUEIL QUATRE ETOILES

Le Pré Catelan, Bat F, 78 allées Jean Jaurès, 31000 TOULOUSE

Cap Delta, 215 rue Louis Pasteur, Parc Technologique Delta Sud, 09340 VERNIOLLE

SARL au capital de 2000€, RCS de Toulouse, SIRET N° 522 927 763 000 22/ Code APE 8559A

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 73 31 06290 31 auprès du préfet de région Occitanie