



Breizh Conscience

*Pourquoi chercher à l'extérieur ce que l'on possède déjà en Soi ?*

## Equilibrer ses émotions au quotidien

**Objectifs : prendre conscience de ses émotions et apprendre à apaiser**

### Contenu

Cette formation combine des connaissances théoriques et des temps d'expérimentation riches qui offrent la possibilité de vivre le matériau « émotion ». Les connaissances théoriques sont issues des sciences humaines et cognitives avec les approches de Goleman, Pulchnik et Ekman. Le temps d'exploration provient du champ de l'intelligence émotionnelle, de la pleine conscience et de l'éveil de la conscience par le corps. Les outils sont directement applicables dans un contexte professionnel. Cette formation vise à renforcer les compétences humaines (« soft skills ») relevant du savoir-être, indispensables dans la relation à l'autre.

1. **Définition et facteurs** : Quelles sont les émotions de base ? Comment se caractérisent-elles dans mon corps ? Comment les reconnaître chez l'autre ? Rôle de chaque émotion de base et ce qu'elle m'invite à faire. Auto-évaluation des émotions qui m'habitent au quotidien.
2. **Exploration** : Divers exercices permettant de ressentir les émotions et apprendre à les décrypter à partir des sensations vécues. Observation de leur apparition et disparition.
3. **Réguler les émotions** : Outils et repères pour apprendre à réguler les émotions de manière préventive ou corrective au quotidien. Entendre et répondre au besoin sous-jacent.

<b>Public concerné</b>	Tout professionnel en activité souhaitant accroître sa qualité de vie au travail Professionnels accompagnants ou en charge d'éducation
<b>Pré-requis</b>	Avoir suivi le module « Gestion de soi pour rester en équilibre »
<b>Adaptation</b>	Si la formation ou l'expérience du stagiaire le justifie le stagiaire pourra suivre directement ce module de renforcement sans passer par le module introductif.
<b>Modalités</b>	2 jours (14h) en présentiel effectifs : groupe 8 à 14 personnes
<b>Lieu</b>	salle mise à disposition par l'organisme bénéficiaire ou l'organisme formateur
<b>Compétences visées</b>	intelligence émotionnelle, empathie, confiance, gestion du stress

#### A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

- Identifier les émotions ressenties ou perçues
- Expliquer le rôle des émotions de base
- Appliquer plusieurs outils d'auto-régulation



## Moyens pédagogiques

---

La formation sera conduite à travers la démarche déductive (du général au particulier) et reposera sur la méthode expositive pour la partie théorique et la méthode démonstrative pour les temps **d'exploration** et les **outils d'auto-régulation**. Les outils de régulation explorés ensemble relèvent de l'approche corporelle ou intellectuelle.

Les moyens pédagogiques mis en place dans le cadre de cette formation sont : l'exposé, le partage d'expérience et l'expérimentation à travers des exercices pratiques en solo, duo ou groupe. Nous utiliserons les outils suivants :

- |                                                                       |                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Diaporama                         | <input checked="" type="checkbox"/> Cas concrets : auto-évaluation |
| <input checked="" type="checkbox"/> Paper-board                       | <input checked="" type="checkbox"/> Matériel d'animation           |
| <input checked="" type="checkbox"/> Documents théoriques & techniques |                                                                    |

## Suivi & évaluation

---

L'évaluation de **l'action de formation** sera réalisée à chaud par un questionnaire complété l'issue de la formation. L'évaluation des **acquis de la formation** sera réalisée durant la formation à travers 3 moyens :

- **auto-évaluation** de son paysage émotionnel personnel
- appropriation des **outils d'auto-régulation** (appliqués en séance)
- identification des **3 outils d'auto-régulation** personnels

## Intervenante

---



De formation initiale **Valérie Laville** est psychologue du travail et ergonome spécialisée en sciences cognitives. Elle est aujourd'hui coach d'émergence certifiée et la seule formatrice d'éveil de la conscience par le corps en France.

En alliant l'ensemble de ses compétences et expériences elle propose des ateliers et formations professionnelles permettant de mieux vivre son travail.

Elle intervient depuis 2014 en Bretagne, auprès de particuliers (adultes & enfants), d'entreprises, collectivités, écoles et centres de loisirs.

- Tarifs disponibles sur demande -

**Interventions pour entreprises, CE, école et particuliers**

www.breizhconscience.fr - breizhconscience@orange.fr - Kerguidoù à Cavan - 06.75.84.75.58 -

Organisme de formation enregistré sous le n°53220890522, auprès du préfet de région de BRETAGNE. Cet enregistrement ne vaut pas pour agrément de l'état. Organisme de formation référençable dans le Datadock.