

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Mieux vivre ses émotions

APPRÉHENDER LA DIMENSION ÉMOTIONNELLE DES RELATIONS

PUBLICS

- Les professionnels des métiers centrés sur l'humain (métiers de l'éducation, du social, de la santé mentale ou physique, de l'aide aux personnes...); des métiers de service (par exemple : les vendeurs, les employés administratifs et d'accueil, les guichetiers, les caissiers...)
- Toute personne en reconversion, souhaitant découvrir les outils de l'Analyse Transactionnelle, en lien avec la dimension émotionnelle des relations, dans le cadre d'un projet défini

OBJECTIFS

- Mieux se positionner dans les situations d'accueil, d'animation, de relation d'aide et dans ses relations professionnelles en tenant compte de la dimension émotionnelle du vécu des acteurs
- Savoir analyser le sens et l'impact des émotions dans la vie relationnelle, professionnelle...
- Développer la capacité à comprendre les émotions, à les accueillir et à en favoriser l'expression en tenant compte des rôles sociaux et du contexte
- Sensibiliser aux liens entre les émotions et l'histoire familiale, culturelle et sociale

CONTENU

Les situations rencontrées sur les terrains professionnels seront les supports de formation à partir desquels les apports théoriques seront rattachés :

- Les sentiments de base, leur fonction, leur cycle
- Les sentiments résolutoires et parasites
- La dimension scénarique de la vie émotionnelle et les états du moi
- Le concept des signes de reconnaissance...
- Le stress et la gestion des émotions

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Les apports seront mis en lien avec les dimensions historique, sociale et culturelle du rapport aux émotions. Alternance d'exercices d'exploration et d'implication pratiques des participants.

NB : La participation à 2 ateliers de 2 jours permet d'accéder au Cycle approfondi d'AT

14h - 2 jours