

Les émotions : pourquoi et comment les prendre en compte ?

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Acquérir des connaissances générales sur le fonctionnement des émotions et ses règles de bases ;
- Aiguiser son ressenti et être capable de le verbaliser, ou savoir aider un enfant à exprimer le sien ;
- Apprendre à repérer et à déconstruire les barrières de protection mises en place pour contourner l'acceptation des ressentis ;
- Découvrir et se familiariser avec des outils nouveaux et alternatifs pour, en fonction de son âge, amener l'enfant à gérer ses émotions ;
- Améliorer en conscience sa communication avec l'enfant et les autres en général, aider l'enfant à améliorer également la sienne

PUBLIC CONCERNE :

Tout public

PROGRAMME :

- Les émotions, l'objet d'études scientifiques récentes ;
- Les besoins de base de notre cerveau ;
- Le fonctionnement de nos émotions ;
- Les émotions positives, négatives et toxiques ;
- Favoriser la découverte de nos émotions, sensibiliser ;
- Prendre de la distance avec ses émotions ;
- Exprimer ses émotions, outils et postures ;
- L'étude de la colère, du stress, de la tristesse, de la peur ;
- Etudes d'autres émotions que les participants déterminent comme facteurs de difficultés individuelles ou collectives ;
- La posture éducative auprès d'enfants en crise ;
- Pour une communication expurgée de ses travers et automatismes ;
- Livres et jeux pour équiper sa structure.

Niveau de connaissance prérequis :

Aucun

Nature de la formation :

Action de formation visant à acquérir, entretenir ou perfectionner des connaissances.

Méthodes pédagogiques :

- Partage d'expériences
- Etude de cas pratique
- Mise en situations

Méthodes techniques :

- Support de formation
- Apports théoriques
- Apports pratiques
- Méthode participative

Modalité d'évaluation :

Mise en situation pratique

Intervenant : Gisèle HENRIOT –
Formatrice spécialisée dans le bien
vivre ensemble, auteure

Effectif :

6 à 12 maximum

Lieu :

Maison de la Famille, Besançon

Date (s) :

21/11/25 et 28/11/25

Durée :

14 heures, 2 jours

Coût total :

Salarié Familles Rurales : 784 €
Personne extérieure : 934 €

Accessibilité Handicap :

Vous êtes en situation de handicap, faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Mme Stéphanie COURTEBRAS : 03 81 88 76 84