



BIEN-ÊTRE ET QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Comprendre et gérer les émotions au regard des neurosciences

Cette formation permet aux participants de découvrir l'apport des neurosciences dans la construction des émotions, et d'en tenir compte dans ses relations.

Objectifs :

- Découvrir l'apport des neurosciences dans la construction des émotions
- Comprendre ses propres émotions et ses mécanismes
- Repérer les émotions chez l'autre
- En tenir compte dans ses relations
- Développer son ouverture émotionnelle

Contenu et déroulé pédagogique :

- Les neurosciences
- Mieux connaître ses propres émotions et les émotions parasites
- Identifier les 5 compétences de l'intelligence émotionnelle
- S'entraîner à exprimer les émotions
- Oser dire, parler de ses ressentis
- Se ressourcer et se faire plaisir
- Jour 1 : Des neurosciences aux émotions
 - Les apports théoriques des neurosciences
 - Émotions et pensées
 - Être responsable de ses émotions
 - Interprétation et émotions
 - Les bienfaits de la bienveillance
- Jour 2 : Exprimer ses émotions
 - Sentir et nommer ses émotions
 - Être capable de percevoir l'émotion de l'autre
 - Écoute empathique de soi et des autres
 - Expression authentique ou empathique
 - Nourrir les besoins psychologiques associés aux émotions

Durée :

2 jours soit 14 heures

Prérequis :

Aucun

Accessibilité :

Professionnels

Bénévoles

Dirigeants

Modalités pédagogiques :

- Pédagogie par objectifs
- Echanges à partir des questionnements des participants
- Adaptation des contenus
- Livret pédagogique
- Supports pédagogiques variés : textes, vidéos...

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Attestation de formation et bilan individuel délivrés à l'issue de la formation

Modalités et délai d'accès :

- Formation dans votre établissement
- Inscription auprès d'AGAP

Tarif :

Nous consulter

Contact(s) :

Hélène GIULIANO
 Responsable formation
 0366729030
 helena.giuliano@agap-npdc.fr