

### **Objectifs :**

Comprendre, réguler et canaliser ses émotions.  
Exprimer son ressenti de façon appropriée.  
Conscientiser son intelligence émotionnelle et l'optimiser.

### **Public concerné et prérequis :**

Tout professionnel exerçant en EAJE.  
Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

### **Qualification des intervenants :**

Les compétences des intervenants choisis sont en adéquation avec la formation proposée.

### **Moyens pédagogiques et techniques :**

Apports théoriques.  
Partage de pratiques et réflexion / mise en œuvre des changements à opérer.  
Echanges à partir des vécus et des questions des participants.  
Mises en situation / travaux de groupes.  
Quizz / QCM / cartes mentales, etc.  
Outils réutilisables.  
Supports vidéo éventuels.  
Bibliographie / sitographie et supports écrits remis aux participants en séance et/ou à l'issue de la session via le drive.

### **Durée, effectifs :**

14 heures.  
12 stagiaires.

### **Programme :**

Les fondements de l'intelligence émotionnelle : la conscience de soi, la conscience des autres, l'expression des émotions, l'adaptation au changement

L'émotion, une messagère précieuse :

- Les indications que donne l'émotion
- La reconnaissance du besoin en lien avec l'émotion ressentie

Identifier, reconnaître, accepter, accueillir les différents types d'émotions

Les diverses formes d'expression de l'émotion selon chacun

La compréhension du fonctionnement de notre cerveau grâce aux neurosciences

Connaissance de soi et de son environnement :

En Jeux de Formation

Siège social 7 rue Ingénieur J.FRIMOT 29800 LANDERNEAU Siège administratif 14 Rue du Vieux Bourg  
29850 GOUESNOU

Tél. 02.98.30.22.11 – [contact@enjeuxdeformation.fr](mailto:contact@enjeuxdeformation.fr)

Association au capital de € – RCS RNA W291014804 – SIRET 89265241300014 – NAF 8559A

- Comprendre ses réactions
- Identifier des sources d'impact émotionnel dans son environnement
- Comprendre les réactions de l'autre

La place des émotions au travail :

- Reconnaître les signaux d'alertes et les zones de risque
- Envisager des manières appropriées d'y répondre avec mes propres moyens

Quelques outils de lâcher-prise, de détente, de prise de recul

### **Modalités d'évaluation des acquis :**

L'évaluation des acquis est réalisée au début et en fin de formation.

Elle est complétée par l'appréciation de la formation à chaud du stagiaire en fin de session et à froid 3 mois après la formation.

Celle-ci est destinée à évaluer la mise en application des apprentissages du stagiaire sur le lieu d'exercice professionnel.

### **Sanction visée :**

Non certifiée - non qualifiée.

### **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

Crayon - bloc note.

### **Délais moyens pour accéder à la formation :**

L'accès aux formations est possible à tout moment de l'année, jusqu'à la veille de ladite formation, à la seule condition que tous les documents obligatoires et l'acompte ou l'accord de prise en charge par l'OPCO soient transmis à l'organisme de formation avant le début de la formation.

### **Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :**

En lien avec nos valeurs, notre charte d'accueil des personnes en situation de handicap, disponible sur le site internet, garantit aux personnes en situation de handicap un bon accompagnement au sein de notre organisme de formation.

Elle offre la possibilité d'accéder à la formation en ayant à disposition une offre de service lisible, la prise en compte de leurs besoins spécifiques autant que faire se peut ou tout au moins l'écoute attentive de la demande et l'orientation vers une solution adaptée.

### **Taux de satisfaction de la formation :**

9,57 /10 Satisfaction globale 2024

### **Tarif :**

510,00 €

En Jeux de Formation

Siège social 7 rue Ingénieur J.FRIMOT 29800 LANDERNEAU Siège administratif 14 Rue du Vieux Bourg  
29850 GOUESNOU

Tél. 02.98.30.22.11 – [contact@enjeuxdeformation.fr](mailto:contact@enjeuxdeformation.fr)

Association au capital de € – RCS RNA W291014804 – SIRET 89265241300014 – NAF 8559A