



## Formation « Vivre avec ses émotions... et celles des autres »

Peur, joie, colère ou tristesse sont autant d'émotions que nous ressentons.  
Les émotions nous attirent, nous attirent, nous submergent. On les vit, on les subit aussi parfois ...  
La pression sociale porte le plus souvent l'injonction de « contrôler /gérer vos émotions » et nos croyances peuvent nous faire choisir de les masquer.  
Et pourtant faire sans est impossible.  
Dans la rencontre avec l'Autre, l'émotion est au rendez-vous, la sienne et la nôtre.

En tant que personne accompagnante, quelle est l'attitude la plus juste pour accompagner cet Autre que nous ? Et pour s'accompagner ? Comment rester à l'écoute avec tout ce qui nous traverse ? Comment apprivoiser les émotions pour mieux vivre et agir avec ?

### Objectif de la formation

Actualiser ses connaissances sur le fonctionnement du cerveau et des émotions pour améliorer la qualité de l'accueil et des relations interpersonnelles.

### Objectifs pédagogiques opérationnels

- Définir les principaux aspects du fonctionnement cérébral à la lecture des neurosciences.
- Identifier les émotions, leur mécanisme et leur rôle.
- Mettre en œuvre des outils pour accueillir et accompagner les émotions.
- Engager une pratique professionnelle réflexive.

### Public

Cette formation s'adresse à toute personne du secteur social, médico-social, petite enfance, enfance et jeunesse qui accompagne d'autres personnes en individuel et en collectif.

### Modalités et délai d'accès

- Aucun prérequis.
- Pour accéder à la formation : inscription au minimum 6 semaines avant le début de la formation.
- En cas d'un nombre d'inscriptions inférieur à 6 : la formation sera reportée ou annulée.
- En INTER ou en INTRA.

### Durée de la formation

La formation « Vivre avec ses émotions ... et celles des autres » est d'une durée de **2 jours**.

### Lieu prévisionnel de l'action

Grenoble, Lyon ou déplacement. Autre : nous consulter.

- o En INTRA : dans vos locaux ou dans des locaux adaptés du client et mis à disposition par le client.
- o En INTER : dans une salle adaptée et louée par l'organisme ad aliis.

**Tarif** : nous consulter.

### Modalités et moyens pédagogiques, techniques et encadrement

- **Modalités pédagogiques** : Présentiel
- Formation expérientielle : alternance d'exercices afin d'acquérir les compétences visées.
- Apports théoriques.
- Mise en relation avec les contextes professionnels des personnes participantes.

- **Moyens permettant de suivre l'exécution du programme**
  - Auto-évaluation par chaque stagiaire avant le démarrage de l'action et en fin d'action.
  - Evaluations des acquis à chaque fin de journée.
  - Questionnaire de satisfaction en fin de formation et après la formation.
  - Certificat de réalisation remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

- **Accessibilité handicap avec ou sans reconnaissance RQTH**

Si la situation d'une personne participante nécessite des aménagements, l'étude de son dossier se fera au cas par cas pour envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, une orientation vers des organismes appropriés sera proposée.

### Contenu prévisionnel

- **L'éclairage des neurosciences pour mieux comprendre.**
  - Le cerveau.
  - Les neurones miroirs.
  - Les molécules du bien-être et de la vie relationnelle.
  - Cerveau, affectivité et vie relationnelle.
- **Les émotions et leurs impacts.**
  - Les émotions fondamentales.
  - Mécanisme et rôle des émotions.
  - Les éléments stressants et les émotions.
  - Les outils de régulation des émotions.
- **Des outils pour mieux agir et interagir avec les personnes accompagnées.**
  - Accueillir les émotions de l'autre : écoute active.
  - Accueillir et dire mes émotions : message-je.

**Pour toute inscription ou information complémentaire :**



**Informations (délai de réponse de 1 à 2 jours) :**

Céline Bartette-Gaillot - référente pédagogique, administrative, commerciale et handicap -

[celinebartette-gaillot@adaliis.com](mailto:celinebartette-gaillot@adaliis.com)

+33(0)6.63.13.42.99