

# GESTION DES ÉMOTIONS PAR LE BIAIS DU CLOWN ANALYSTE



**Durée :** 3 jours - 21 heures

**Tarif :** 1 500€

12 participants maximum

**Méthodes pédagogiques :** didactique, expérimentale, co-construction des savoirs, active, expositive, quizz de connaissances, mise en situation et expérimentation

**Profil stagiaire :** toute personne travaillant en équipe dans une structure d'accueil pour la petite enfance

Même si les émotions et les sentiments se ressemblent, ces mots désignent des concepts un peu différents. Les émotions sont des réactions spontanées à une situation. Elles peuvent entraîner des manifestations physiques (pâleur, rougissement, agitation, accélération des battements du cœur et de la respiration, transpiration, etc.) et psychologiques (pensées négatives ou positives, changement d'humeur) qui durent peu de temps. La joie, la peur et la colère en sont des exemples.

Les sentiments, pour leur part, sont un état affectif plus durable qui évolue avec le temps.

Bien qu'ils soient différents, les émotions et les sentiments sont intimement liés. Les sentiments font vivre toutes sortes d'émotions et, à l'inverse, les émotions peuvent générer des sentiments.

**OBJECTIFS :** à l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de mieux comprendre ses émotions, de les nommer, de les anticiper et de les gérer. Il sera aussi en mesure de comprendre ce qu'il se joue dans les relations de travail en équipe désamorcer les conflits. Il aura trouvé son clown pour l'aider à mieux communiquer.

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de mieux comprendre ses émotions, de les nommer, de les anticiper et de les gérer. Il sera aussi en mesure de comprendre ce qu'il se joue dans les relations de travail en équipe désamorcer les conflits. Il aura trouvé son clown pour l'aider à mieux communiquer.

## PROGRAMME

### Savoirs

- Les représentations sociales et les idées reçues sur les émotions
- Nommer les différentes émotions
- Le rôle et les limites professionnelles du manager
- Le recueil d'informations et la démarche d'observation : objectifs, méthodes et outils pour soi et son équipe.
- Les fondamentaux de la communication interpersonnelle : l'écoute active, le questionnement et la reformulation.
- Les difficultés émotionnelles liées au travail

### Savoir-faire

- Analyser les impacts des émotions sur mon travail
- Analyser les impacts des émotions sur ma relation à mes équipes
- Assurer par différents canaux de communication la transmission des informations aux interlocuteurs appropriés
- Adopter une posture et une communication adaptées au fonctionnement et aux besoins de mes équipes et de moi-même
- Formuler les règles ou les consignes de façon claire, directe et simple en fixant des objectifs réalistes et adaptés
- Prendre du recul sur les situations
- Trouver son clown intérieur pour communiquer de façon bienveillante sans se mettre en danger émotionnellement

### Savoir-être

- Faire preuve tout à la fois de fermeté et de compréhension
- Être constant
- Être structurant et rassurant
- Être valorisant
- Être bienveillant
- Gérer ses émotions

Évaluation de début et de fin de formation