



## Programme : Formation Émotions 1er Niveau

Crée: 23.07.2023

Maj : 21.09.2023

I/0/13  
Version 2  
Page : 1/3

### FORMATION ÉMOTIONS : PREMIERS PAS INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

#### Le public concerné et pré requis

Tout public - Aucun

#### Les Objectifs visés

- 1 Connaître les émotions
- 2 Savoir identifier ses propres émotions
- 3 Connaître et utiliser les actions possibles afin de répondre aux émotions principales

#### Durée et dates

1,5 jour soit 11h  
Avril 2024

#### Délai d'accès

Me contacter afin d'évaluer ensemble le délai d'accès. La formation sera confirmée à partir de 2 participants.

#### Contenu pédagogique

**La démarche progressive est construite sur une pédagogie active qui intègre les différents modes d'apprentissage.**

**Entretien de démarrage : Définir ses propres objectifs et le niveau d'atteinte  
Test d'évaluation préalable Emotion 2.1 Central Test**

#### **1er jour, en collectif : Les émotions et leur définition**

Présentation croisée  
Définition et informations générales, notion d'autocompassion  
Apprentissage des émotions  
Entraînements d'identification des émotions  
Consignes pour travail intersession

#### **2ème jour, en collectif : Mes émotions et ma manière de répondre à celles de mon entourage**

Débriefing sur travail intersession et identification des émotions bloquantes si nécessaire

WORK IN SPIRIT

N° SIRET : 888 236 676 00019

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 75400176640 auprès du Préfet de Région  
Nouvelle Aquitaine



## Programme : Formation Émotions 1er Niveau

Crée: 23.07.2023

Maj : 21.09.2023

I/O/13  
Version 2  
Page : 2/3

Exercices en binôme de mise en situation  
Réponses adaptées aux 4 émotions principales (Joie, Tristesse, Peur et Colère)  
Entraînements sur simulations exercices et sur cas réels des stagiaires  
Etat d'avancement des objectifs  
Evaluation fin de formation et vérification de l'acquisition des connaissances

Des feuilles de présence sont signées à chaque rencontre par demi-journée de présence. .  
Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.

### Moyens pédagogiques :

Un livret apprenant est remis au démarrage de la formation le premier jour.  
Accès au test Émotions 2.1 (par Central Test) et au débriefing avant formation

### Lieu

Dans vos locaux ou une salle extérieur à vos locaux (site Agrolandes à Haut Mauco)  
Au cabinet : 233, Boulevard Antoine Lacaze 40 000 MONT DE MARSAN

### Dispositif de suivi et d'évaluation

#### ● Évaluation à différents niveaux :

- Test Emotion 2.1 avant le démarrage de la formation
- Evaluation à chaud par chaque participant
- Positionnement au démarrage puis auto-évaluation tout au long de la formation par le participant
- Synthèse orale en fin de formation
- Bilan global de l'action 3 mois après la fin de formation et test à l'issue des jours de formation

Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.  
Le compte rendu du Rendez-vous Bilan sera transmis au stagiaire ainsi que les résultats aux tests.

### Accessibilité



## Programme : Formation Émotions 1er Niveau

Crée: 23.07.2023

Maj : 21.09.2023

I/O/13  
Version 2  
Page : 3/3

Formation assurée en présentiel : WORK IN SPIRIT s'assure par une visite préalable (ou tout mode d'information adapté) que le lieu prévu est accessible aux personnes à mobilité réduite et équipé de tout le matériel nécessaire au bon déroulement de la formation.

Formation assurée à distance : WORK IN SPIRIT met à disposition des stagiaires dans un espace partagé les documents nécessaires au suivi de la formation. A la demande, un envoi par mail est également réalisé.

Pour toute information complémentaire sur les questions d'accessibilité, nous vous invitons à nous contacter pour exprimer vos besoins.

### Assiduité et continuité

Les actions formatives de WORK IN SPIRIT favorisent l'engagement des bénéficiaires et évitent les ruptures de parcours par la diversité des méthodes pédagogiques et l'implication des participants dans la définition des objectifs de formation. De plus, en cas de force majeure, les dates de présentiels peuvent être modifiées. Dans le cas d'un empêchement sur une longue durée, en accord avec l'entreprise, il peut être proposé au participant de rejoindre un autre groupe de formation.

### Formatrice

Carine GONÇALVES DARENGOSSE, consultante et formatrice

## TARIF

Le prestation de formation présente un tarif fixe de 1 000 € net de taxes pour un participant unique.

Cette formation

Contactez-nous pour un devis personnalisé, la réalisation d'une convention.

### Informations complémentaires :

Pour tout renseignement contactez- nous au : 06-84-35-68-65, par mail [workinspirit40@gmail.com](mailto:workinspirit40@gmail.com) ou consultez notre site internet : [www.workinspirit.fr](http://www.workinspirit.fr)

## INFORMATION SATISFACTION

**En 2023, jusqu'à aujourd'hui 100% des bénéficiaires de bilans réalisés par votre consultante sont satisfaits.**

WORK IN SPIRIT

N° SIRET : 888 236 676 00019

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 75400176640 auprès du Préfet de Région  
Nouvelle Aquitaine