



Dates : Jeudi 14 et vendredi 15 janvier 2021

Clôture des inscriptions : mardi 5 janvier 2021

Horaires : 9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30

Lieu : Foyer des Jeunes Travailleurs - 26, boulevard des Capucines - 12850 ONET LE CHÂTEAU

Tarif : 360 € soit 180 € par jour (*Réduction de 10 % pour les inscriptions personnelles ou adhérents AKTO)

Objectif

Objectif général

Mieux connaître les réactions émotionnelles qui nous perturbent, découvrir des clés pour mieux comprendre ce qui les déclenche et les alimente.

Objectifs opérationnels

- Connaître les différentes émotions et savoir les identifier
- Connaître les processus émotionnels
- Savoir accueillir ses émotions et celle de l'autre
- Acquérir des outils permettant d'accompagner les manifestations émotionnelles

Contenu (12h)

Accueil et démarrage (1h30)

- Accueil, présentations, mise en place du cadre de travail,
- Recueil des attentes et des situations concrètes.

Apports théoriques (1h30)

- Les différentes émotions et leurs fonctions,
- Le lien entre émotions et besoins,

Les processus émotionnels (3h)

- Fonctionnement du cerveau émotionnel,
- Mécanismes et fonctions des émotions,
- Les manifestations corporelles,
- Les déclencheurs et le lien avec les besoins.

L'accueil et l'accompagnement des émotions (2h30)

- La prise de distance émotionnelle et l'apaisement,
- Conséquences des émotions non-reconnues,
- Les moyens pour se ressourcer.

Exploration des situations vécues et apportées par les participants (2h)

- exercices,
- mise en situation.

Bilan, régulation, évaluation et mise en perspectives (1h30)

Modalités pédagogiques

Démarche pédagogique

Notre pédagogie invite à l'implication des participants. La formation **associe étroitement la réflexion théorique à l'étude de situations concrètes** issues du vécu professionnel du groupe. Celles-ci peuvent être explorées sous la forme de d'exercices, de mise en situation, de travaux individuels ou de sous-groupes, mobilisant le verbal et le non-verbal, et dans lesquels chacun s'engage selon sa propre mesure. Les apports conceptuels – donnés sous forme d'exposés ou à travers des exercices actifs – s'appuient sur les exemples apportés par le groupe et viennent au fur et à mesure répondre aux questions et faciliter la transposition didactique.

Moyens pédagogiques

Les moyens pédagogiques sont variés et vivants, le formateur les adapte en fonction de la dynamique de groupe et des contenus abordés :

- les apports théoriques et parfois méthodologiques
- l'expérimentation pratique : sur la base d'exercices, elle permet de travailler à partir du vécu des participants, de prendre conscience des interactions et de s'entraîner à de nouvelles attitudes
- les mises en situation : une place importante leur est donnée car elles permettent d'étudier des situations concrètes présentées par les participants.
- le partage d'expérience : l'écoute et l'échange entre les participants contribuent à la dynamique de la formation

Supports pédagogiques

- des fiches pédagogiques distribuées en cours de session ou remise en fin de stage permettent aux stagiaires de garder une trace des repères travaillés
- études de cas concrets permettant de travailler des situations passées et d'imaginer des propositions grâce aux apports du groupe et du formateur

Cadre de fonctionnement

Le respect, la confidentialité et la libre implication personnelle sont proposés comme règles de fonctionnement.

Intervenant

Au-delà de sa propre expérience professionnelle, l'intervenant est validé formateur par les IFMAN suite à sa participation à une formation de formateur à la régulation non-violente des conflits.

Suivi et modalités d'évaluation

Le travail d'évaluation proposé repose sur différents niveaux d'évaluation :

- Des temps d'évaluation-régulation

Au travers des temps quotidiens de régulation une place importante est donnée à l'échange au sein du groupe, pour permettre à chacun de bien se situer dans le processus de formation. C'est l'occasion pour chacun et pour le groupe d'exprimer des demandes ou des gênes afin que le formateur puisse éventuellement proposer des ajustements. Ce temps permet à chacun, par l'apport de son bilan individuel, de participer également à l'élaboration d'un bilan collectif.

- Un temps d'évaluation individuelle

Ce temps de formation propose de découvrir une démarche qui permet à chacun de valoriser son propre potentiel, plutôt que d'apprendre une méthode type. Si une grille d'analyse peut être commune à un groupe, chaque personne possède sa propre façon d'être en relation et notamment en situation de conflit. Chacun choisit d'évoluer dans ce qu'il trouve possible et utile pour lui-même. Ainsi l'évaluation est avant tout individuelle, selon le vécu de chacun dans ce temps de formation. Une fiche évaluation des compétences est travaillée sur la base d'une auto-évaluation afin que chacun puisse identifier individuellement sa progression.

- Une évaluation-bilan finale (orale et écrite)

Les participants sont invités à remplir une fiche évaluation de satisfaction par rapport à la formation. Ce document est à destination du formateur de l'IFMAN pour évaluer sa prestation. Ensuite, un tour de table est organisé, en présence d'un commanditaire de la formation, au cours duquel chaque participant exprime son avis sur le contenu et le déroulement de la formation.

Ce temps oral permet de dessiner un bilan individuel et collectif et de mettre en perspectives dans la structure ce qui aura été travaillé.

Suivi de la formation

A l'issue de la formation, seront remis

- À chaque stagiaire : une attestation de formation (présence et compétences travaillées)
- Au commanditaire : une fiche d'évaluation de la prestation à remplir et à renvoyer

Modalités organisationnelles

Catégorie d'action - Perfectionnement, élargissement des compétences

Public concerné - Tout public, professionnels du champ de l'éducation, du social, de l'animation, de la santé, de la formation...

Pré requis - Aucune connaissance préalable n'est requise.

Durée - Cette session de formation est organisée en 1 module de 2 journées consécutives, à raison de 6 h de formation par jour, soit 12 h de formation.

Taille du groupe - Le formateur intervient pour un groupe de 6 à 14 participants.

Assiduité des participants - La dynamique du groupe et la cohérence de la formation nécessitent d'être présent à l'ensemble de la session dès la première heure et de ne pas être sollicités pour d'autres activités pendant la formation. Si un participant doit être absent pendant une partie de la session, il ne peut la réintégrer sauf accord particulier négocié avec le formateur.

Inscription : Bulletin d'inscription à nous retourner par mail ou par courrier

La dynamique d'une formation repose fortement sur l'échange entre les participants, aussi, l'IFMAN se réserve le droit de reporter ou annuler la formation en cas d'inscriptions insuffisantes.