

FORMATIONS

GESTION DES ÉMOTIONS

Gérer ses émotions ne veut pas dire contrôler ses émotions. Gérer ses émotions, c'est **apprendre à les reconnaître, à s'écouter, à se parler, se calmer, s'accepter, se respecter.**

C'est aussi développer une posture dans laquelle l'émotion ne sera pas un frein à la relation ; ne pas se laisser envahir, voire submerger. Ou encore être vigilant·e à ne pas altérer la qualité de relation en refoulant ses propres émotions.

Cette formation repose sur des **techniques du jeu de l'acteur**, exemptes de toute notion artistique afin de ne pas perturber les personnes formées et essentialiser le travail autour de développement personnel.



contact@papillonnoir.fr 09.73.55.44.80 / 06.76.45.10.76
33 route de Trouville - Caen

FORMATIONS

GESTION DES ÉMOTIONS

FACE À SOI MÊME

A travers deux approches différentes et complémentaires, il est question ici d'éveiller le/la stagiaire à ses sensations. Dans un premier temps, le/la faire se recentrer sur lui/elle-même et l'inviter à observer ce qu'il/elle ressent dans une situation de confort ou d'inconfort. Cet éveil des sensations amène alors, dans un second temps, à préciser les ressentis lors de la convocation d'un souvenir, d'une situation ou d'une personne. Il s'agira de verbaliser le plus précisément possible le schéma émotionnel revécu.



contact@papillonnoir.fr 09.73.55.44.80 / 06.76.45.10.76
33 route de Trouville - Caen

FORMATIONS

GESTION DES ÉMOTIONS

FACE À L'AUTRE

Le langage émotionnel étant un langage socio-culturel, nous abordons **4 grands principes de perceptions, de compréhensions et d'actions** face à une situation extérieure qui implique le/la stagiaire et autrui :

- L'empathie :

C'est percevoir et comprendre ce qui affecte l'autre de son propre point de vue, de la joie à la tristesse. Apprendre à reconnaître les émotions et ses caractéristiques physiques, à travers des mises en situation de perception d'émotions d'autrui.

Tenter enfin, de se projeter dans comment pourrait réagir l'autre face à une situation donnée, ce qu'il/elle pourrait ressentir selon ce que l'on connaît de lui/elle, ce qui le différencie de moi émotionnellement devant cette même situation.



contact@papillonnoir.fr 09.73.55.44.80 / 06.76.45.10.76
33 route de Trouville - Caen

FORMATIONS

GESTION DES ÉMOTIONS

- La sympathie

C'est le partage des émotions, un mode de rencontre avec autrui. Le/la stagiaire est invité·e à offrir une émotion à un·e partenaire du groupe qui lui répond avec la même émotion mais un degré au-dessus. Essayer d'unifier ses émotions avec l'autre et être en accord avec ce qu'il/elle ressent.

- La compassion / la compersion

Dans des mises en situation données, chaque participant sera amené à « jouer son propre rôle » et prendre conscience de la souffrance d'autrui et d'émettre le souhait de soulager cette douleur, voire de mettre en place des solutions concrètes. La compersion sera également approchée en invitant le/la stagiaire à soutenir la joie que peut ressentir son/sa partenaire de jeu dans une situation propice, voire à l'encourager, la développer.



contact@papillonnoir.fr 09.73.55.44.80 / 06.76.45.10.76
33 route de Trouville - Caen

FORMATIONS

GESTION DES ÉMOTIONS

- L'intelligence émotionnelle

Le/la stagiaire sera amené·e à utiliser les différentes notions abordées au cours du stage afin d'en faire des atouts. Dans des situations de communication verbale, savoir adapter sa posture ; persuasion / versus argumentaire. Ou encore, à partir de mises en situations, approcher les différentes formes de stress et en faire une force constructive et positive.



contact@papillonnoir.fr 09.73.55.44.80 / 06.76.45.10.76
33 route de Trouville - Caen

FORMATIONS

GESTION DES ÉMOTIONS

Nos formations se font à la demande. Les tarifs sont en fonction du nombre de participant·e·s et les dates sont à définir conjointement.

N'hésitez pas à nous contacter pour établir un devis ou si vous souhaitez simplement échanger sur le contenu.

Consultez nos autres formations :

- **Prise de parole en public**
- **Formation autour de la voix**

Contact : Léna Pécout - Administration & production

06.76.45.10.76 / 09.73.55.44.80

contact@papillonnoir.fr

www.papillonnoir.fr

