

Bulletin d'inscription à la Grammaire des Émotions ®
Du 2 au 4 décembre 2022

Le stagiaire

Prénom & Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Date de naissance : Profession :

Email (en majuscules) :

Téléphone :

Le stage

Horaires :

Vendredi : 14h – 19h

Samedi : 9h – 18h

Dimanche : 9h – 17h

Lieu :

10 Rue du Laos, 75015 Paris

Ouvrage : à lire avant le stage *Que se passe-t-il en moi ?* d'Isabelle Filliozat.

Coût du stage : 410 €.

Règlement :

À l'inscription, un chèque d'arrhes de 160 € à l'ordre de « Aujourd'hui pour Demain » est à envoyer au 32 rue saint Vincent 92700 Colombes.

Le solde sera à régler au début de la formation.

Les règlements en plusieurs fois sont possibles, sur demande.

Annulation :

En cas d'annulation de la part du stagiaire moins de quinze jours calendaires avant les dates de stage choisies, ou d'absence lors du déroulement des journées de stage, le montant du stage est dû en intégralité (sauf raisons particulières : maladie, accident, décès d'un proche).

Fait à :

Le :

Signature :

PROGRAMME DU STAGE LA GRAMMAIRE DES EMOTIONS®

Objectifs:

- Savoir faire la différence entre une émotion et une réaction émotionnelle parasite et identifier les réactions émotionnelles susceptibles de perturber les relations dans notre sphère familiale, professionnelle, à l'intérieur d'une équipe, et savoir y réagir.
- Savoir écouter, accueillir et accompagner les émotions d'autrui, notamment la colère, et recadrer les réactions émotionnelles excessives de ses proches, collaborateurs, clients, stagiaires, élèves, patients ou usagers.
- Développer son savoir-faire relationnel

Contenu:

Jour 1 :

- Les trois clés de la mémorisation
- Qu'est-ce qu'une émotion, comment la ressent-on, à quoi sert-elle ?
- Vocabulaire : Sensation, émotion, sentiment, humeur, tempérament
- Les trois phases des émotions dites "fonctionnelles"
- Le stress, une réaction d'adaptation
- Les causes de l'excès de stress
- Lien entre stress et système émotionnel
- Les émotions "dysfonctionnelles" (hyperémotivité, ressentiment...)

Jour 2 :

- Du trauma au symptôme, les étapes
- Les étapes d'un parcours d'accompagnement
- Aider une personne à sortir d'une réactivité émotionnelle excessive
- De la « colère » agressive à la colère constructive
- La technique des chaises pour l'expression émotionnelle
- Les outils de l'accompagnement de la désidéation
- La colère, une émotion difficile à gérer
- Une technique pour aider une personne blessée à retrouver confiance en elle

Jour 3 :

- Détecter la disproportion ou l'inadéquation des réactions émotionnelles d'autrui
- Les trois espaces de la relation
- Résolution de conflits : déterminer à qui appartient le problème
- Les douze barrages à la communication et les interventions facilitatrices
- Répondre à l'agressivité
- La reformulation empathique
- Les cinq points du message de désaccord : Faire un reproche efficace
- Les réponses efficaces dans les relations conflictuelles
- Les attitudes relationnelles aidantes

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre :

- Apports théoriques, interactivité (pédagogie de construction par le stagiaire de ses connaissances), exercices.