

PRESTATAIRE

Osilience formation et conseil (EI)

Stéphane PUNEL

N° déclaration d'activité organisme formation :
11770765077 auprès du préfet de région Ile de France

N° de Siret : 901 946 046 00017

Programme de formation

**Développer ses compétences
émotionnelles pour prendre soin de soi et
des autres :
Lutter contre l'épuisement professionnel**

Osilience formation et conseil

141 rue de By 77810 THOMERY

Tél : 06.69.18.54.87

s.punel@osilience.com

www.osilience.com

Public visé

Salarié.e-s et/ou bénévoles travaillant avec le public
(Groupe maximum de 13 personnes)

Prérequis

Aucun

Dispositifs pédagogiques

- **Objectif professionnel** : Être en capacité d'identifier, comprendre, réguler et exprimer ses émotions face à un public en difficulté pour se prémunir de l'épuisement professionnel

- **Objectifs pédagogiques** :
 - Identifier ses émotions
 - Comprendre ses émotions face à un public en difficulté
 - Connaitre les outils de régulation émotionnelle
 - Exprimer ses émotions de façon adaptée
 - Utiliser ses émotions pour prendre soin de soi et des autres
 - Analyser ses pratiques professionnelles post formation

- **Contenus** :
 - Définition des compétences émotionnelles
 - Les caractéristiques d'une émotion
 - Les différentes émotions et leur utilité
 - Le vocabulaire émotionnel
 - Outils d'identification émotionnelle
 - Les neurones miroirs et leurs rôles face aux émotions du public accueilli
 - Relation entre une réponse subjective et la réponse émotionnelle
 - Les émotions comme indicateur de nos objectifs
 - Les différentes stratégies de régulation
 - Les conséquences des stratégies de régulation
 - Bénéfice de l'expression des émotions
 - Les différents modes d'expression
 - Les émotions comme outil d'analyse de ses besoins et ceux des usagers
 - Retour réflexif post formation

Osilience formation et conseil

141 rue de By 77810 THOMERY

Tél : 06.69.18.54.87

s.punel@osilience.com

www.osilience.com



➤ **Méthodes et outils utilisés :**

- Les séquences pédagogiques s'élaborent autour d'un partage de l'expérience de terrain et d'apports théoriques. Une pédagogie active et participative favorise la dynamique du groupe et la dimension réflexive des contenus.
- Apports théoriques, diaporamas, brainstorming, mises en situation, études de cas, films-outils, échanges d'expériences...

➤ **Évaluation** en conformité avec l'article D 6321-1 du Code du travail :

- Tout au long de la formation, des évaluations formatives sont mises en place afin de réguler les apprentissages. Un dispositif adapté permet aux stagiaires au travers de feed-back, de remémorisation en début de séance, d'études de cas ou de mises en situation d'évaluer le niveau de leurs acquis au regard des objectifs de la formation.
- Une fiche d'évaluation, qui permet à chaque stagiaire d'exprimer ses acquis et appréciations du stage sont remplies à l'issue de la formation et remises à la formatrice.

Organisation de l'action

- **Durée :** 3 jours de formation dont une journée entre 1 mois ½ à 3 mois après la première session pour prolonger et approfondir sa réflexion sur sa pratique de terrain
- **Horaires :**
A définir
- **Dates :**
A déterminer
- **Modalité :** Présentiel.
- **Lieu :**
Locaux du client

Osilience formation et conseil

141 rue de By 77810 THOMERY

Tél : 06.69.18.54.87

s.punel@osilience.com

www.osilience.com

➤ **Caractéristiques nécessaires de la salle où se déroulera la formation et du matériel mis à disposition par le client :**

Ordinateur, vidéoprojecteur, enceintes et connexion Internet WIFI, tableau blanc ou paper board

➤ **Nom et qualité de l'intervenante :**

Stéphane PUNEL, Formatrice et conférencière- Osilience formation et conseil.

Certification de formatrice professionnelle pour adultes (RNCP) plus de 7 ans d'expérience dans la formation- Accompagnante sociale pendant plus de 25 ans dont 10 ans auprès de victimes de violences conjugales et de leurs enfants - Spécialiste des violences conjugales, de l'impact sur les enfants, des violences sexuelles et sexistes, des stéréotypes de genre et des émotions. Pour en savoir plus : <https://www.osilience.com/>

Coût de la formation

1 100 € /jour + frais de déplacement et de repas

Contact suivi du projet

Stéphane PUNEL

Téléphone : 06.69.18.54.87

s.punel@osilience.com

www.osilience.com

Osilience formation et conseil

141 rue de By 77810 THOMERY

Tél : 06.69.18.54.87

s.punel@osilience.com

www.osilience.com