

ABC des émotions

RÉF | 9630

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Au terme de cette formation grâce aux apports théoriques et aux exercices pratiques, les participants auront l'opportunité de continuer à développer leurs compétences, à utiliser positivement l'énergie induite par leurs émotions et les émotions des autres, d'augmenter leur empathie envers eux-mêmes et envers l'autre et d'en faire une clé de coopération.

Programme

- Différencier émotion, sensation et sentiments : compréhension des effets sur notre corps, sur nos réactions intellectuelles et relationnelles.
- Reconnaître les différents sentiments, identifier les causes et effets.
- Identifier l'énergie positive et constructive derrière chaque sentiment.
- Apprendre à utiliser cette énergie respectueusement pour soi et avec l'autre.
- Elargir la conscience aux flux et reflux des émotions autour de soi, comprendre qu'elles interagissent.
- Apprendre à en parler pour désamorcer les situations difficiles.

Certification(s) visée(s)

Attestation de participation de l'organisme

Type de formation

[Associatif](#)

ORGANISATION

Durée

2 jours

Horaire

De 9h30 à 16h30

11 et 12 décembre 2023 Deux fois par an

Début**Coût** 240 euros

CONDITION D'ADMISSION

**Prérequis
administratifs** Aucun

Remarques Cette formation est donnée dans le cadre du "parcours travailleur social" Ce parcours s'adresse :

- Aux assistant(e)s sociaux
- Aux éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s
- A toute personne qui se destine à la relation d'aide ou qui la pratique déjà sans formation exhaustive
- A toute personne qui, dans le cadre de son travail, est dans l'accompagnement social

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Inscrivez-vous sur le site de l'organisme <https://www.emancipe.be/events/abc-emotions-parcours-accompagnement-social/>

Pour s'informer uniquement Prenez contact avec l'organisme ou consultez le site internet

Organisme **Emancipe asbl**
Rue Luther 52
1000 Bruxelles
Tél: 0495 19 20 68
<http://www.emancipe.be>