

## Programme de formation en présentiel 2022

### « Vivre ses émotions en situation professionnelle »

#### Les objectifs de la formation :

Mieux comprendre, intégrer et vivre ses émotions au travers de techniques de conscience corporelle et de créativité pour améliorer son rapport à soi, apprendre le lâcher prise, renforcer la confiance en soi, développer son aisance relationnelle en situation professionnelle.

- **L'impact des émotions sur notre quotidien**
  - Connaître l'influence des émotions sur notre système nerveux et notre système immunitaire,
  - Appréhender les risques d'une surcharge émotionnelle sur notre santé physique et mentale,
  - Se situer personnellement sur ses manifestations émotionnelles,
  - Prendre conscience de l'impact d'une surcharge émotionnelle dans sa sphère professionnelle : gestion de soi et relation aux autres dans le travail.
- **Comprendre, intégrer et vivre ses émotions**
  - Explorer, comprendre et vivre ses émotions au travers de la pratique du Clown-Théâtre : Apprendre à ressentir et à localiser les émotions au niveau corporel, Etablir un dialogue avec son corps, se mettre à l'écoute de ses messages, Exprimer son vécu émotionnel, le mettre scène par des jeux d'improvisation ludiques, Apprendre à libérer les tensions physiques et psychiques. S'appuyer sur des exercices d'intégration progressive : respiration, expression corporelle, masque neutre, masque de clown, improvisation et règles de jeux clownesque.
  - Partage collectif et retour sur le vécu personnel de chaque journée.

**Méthodes pédagogiques:** Livret pédagogique - Apports théoriques et pratiques - mises en situation et retours d'expérience - protocoles interactifs/participatifs - sollicitation de l'expérience du groupe et de l'intelligence collective - invitation à la recherche/partage d'idées et de solutions - Création d'un climat convivial et créatif.

**Modalités d'évaluation:** Evaluation des compétences à partir de mises en situation, plan d'action personnalisé, bilan des acquis en fin de formation : repérage sur échelle de progression et niveau de maîtrise des thèmes abordés : objectifs du module - points spécifiques retenus - application envisagée.

**Ces journées sont validées par la délivrance d'une attestation de formation.**

**Prérequis:** aucun

**Durée:** 3 journées soit 21 heures

**Dates:** cf site internet [ineho.fr/nous contacter](http://ineho.fr/nous%20contacter)

**Lieu de la formation:** cf site internet [ineho.fr/nous contacter](http://ineho.fr/nous%20contacter)

**Tarif:** prix inter de 1395 € - prix intra nous consulter.

**Accessibilité personnes handicapées:** nous contacter

**Formatrice/Responsable:** Formation réalisée et encadrée par Pauline Force, intervenante spécialisée dans la gestion d'entreprise, le développement des ressources et des relations humaines.

INEHO, Pauline Force

32, rue d'Orfeuill – 28100 Dreux

[pauline.force@ineho.fr](mailto:pauline.force@ineho.fr) – [www.ineho.fr](http://www.ineho.fr) – tél.06 20 14 39 08

SIRET 753 390 095 00051 – code APE 7022Z

« Membre d'une association agréée le règlement des honoraires par chèque est accepté »

« Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 24 28 01696 28 auprès du préfet de la région Centre-ValdeLoire »