

Violène Riefolo
46, rue Genive
13200 Arles
06 40 53 98 07
violeneriefolo@gmail.com

**Bulletin d'inscription à la
Grammaire des Émotions ®
à Chadenac (17)
les 16, 17 et 18 avril 2021**

Le stagiaire

Prénom & Nom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Date de naissance : Profession :
Email (en majuscules) :
Téléphone :

Le stage

Horaires :

Vendredi 16 avril : 14h – 20h
Samedi 17 avril : 9h – 18h
Dimanche 18 avril : 9h – 17h

Lieu : L'autre lieu, 6 route de la cité Blanche Neige – 17800 Chadenac

Groupe : 12 participants maximum

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

Coût du stage : 450 €

Règlement :

À l'inscription, un chèque d'arrhes de 30% (135 €) à l'ordre de Violène Riefolo est à envoyer à l'adresse ci-dessus.

Lorsque le stage sera confirmé (nombre d'inscriptions minimum atteint), le chèque de complément vous sera demandé.

Les règlements en plusieurs fois sont possibles.

Annulation :

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

Objectifs:

- Savoir faire la différence entre une émotion et une réaction émotionnelle parasite et identifier les réactions émotionnelles susceptibles de perturber les relations personnelles, familiales, professionnelles.
- Savoir écouter, accueillir et accompagner les émotions d'autrui, notamment la colère, et recadrer les réactions émotionnelles excessives des membres de la famille, collaborateurs, clients, stagiaires, élèves, patients ou usagers.
- Développer son savoir-faire relationnel en application personnelle et/ou professionnelle

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
- Les outils de l'accompagnement de la désidérialisation
- La colère, une émotion difficile à gérer

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 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, études des cas des stagiaires.