

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

**Bulletin d'inscription à la  
Grammaire des Émotions ®  
à Toulouse (31)  
les 18, 19 et 20 septembre 2020**

## **Le stagiaire**

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

## **Le stage**

### **Horaires :**

Vendredi 18 septembre : 14h – 19h30

Samedi 19 septembre : 9h – 18h

Dimanche 20 septembre : 9h – 17h30

**Lieu :** Espace Allegria, 110 rue Achille Viadieu - 31400 Toulouse

**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).

# **PROGRAMME DU STAGE LA GRAMMAIRE DES ÉMOTIONS®**

## **Objectifs:**

- Savoir faire la différence entre une émotion et une réaction émotionnelle parasite et identifier les réactions émotionnelles susceptibles de perturber les relations professionnelles, à l'intérieur d'une équipe ou avec des personnes extérieures à la structure, et savoir y réagir.
- Savoir écouter, accueillir et accompagner les émotions d'autrui, notamment la colère, et recadrer les réactions émotionnelles excessives des collaborateurs, clients, stagiaires, élèves, patients ou usagers.
- Développer son savoir-faire relationnel en application 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.