FORMATION PROFESSIONNELLE EN LIGNE

La méthode des 5 déclencheurs émotionnels

Comprendre ce que les émotions révèlent pour mieux accompagner.

Explorez les besoins, les motivations et les croyances derrière une émotion. Appropriez-vous des outils d'entretien, des exercices et des pratiques de groupe que vous pourrez mobiliser dans vos accompagnements.

10 modules · 23 heures · 6 rencontres en visio

À votre rythme, avec un accès illimité à vie aux contenus.

Les retours des participants



recommandent la formation

29 oui sur 29 réponses
0 non



note moyenne de satisfaction

5/5 : 26 réponses · 89,7 %
4/5 : 3 réponses · 10,3 %



la jugent concrète et applicable

29 oui sur 29 réponses
0 non

Enquête de satisfaction auprès des participants : 29 réponses à chaque question.
Note moyenne calculée à partir de 26 notes de 5/5 et de 3 notes de 4/5 ; aucune note de 1 à 3. Pourcentages arrondis.

Une formation conçue et animée par Joran Farnier

Psychologue, enseignant et formateur

OBJECTIFS ET PÉDAGOGIE

Objectifs et pédagogie de la formation

Public concerné

Aux professionnels de l'accompagnement, du soin et des métiers à forte dimension relationnelle : psychologues, médecins, coachs, enseignants, managers…

Prérequis

Prérequis pédagogiques : aucun. La formation est dispensée en français.

Objectifs de la formation

Cette formation vise à apporter les outils théoriques et pratiques pour développer la capacité de compréhension émotionnelle du professionnel et des personnes accompagnées.

Les 2 objectifs visés à l'issue de cette formation sont de :

1. Acquérir les connaissances scientifiques et les notions théoriques fondamentales sur les émotions
2. Intégrer les outils pratiques pour développer la capacité de compréhension émotionnelle des personnes accompagnées

Méthodes mobilisées

Les apports théoriques en vidéo sont illustrés par de nombreux exemples d'application. Les exercices, textes à trous corrigés, questionnaires et quiz vous permettent de vous approprier les outils. Vous pouvez poser vos questions au formateur et travailler les situations apportées lors des échanges collectifs.

Vous disposez de fiches de synthèse, de matrices, de guides d'entretien et d'un livret de pratiques à domicile. Les supports sont téléchargeables, principalement en PDF ; des documents modifiables et un questionnaire au format tableur complètent les ressources.

Modalités d'évaluation

À la fin du parcours, une évaluation en ligne d'environ 30 minutes porte sur les connaissances et les outils présentés. Sa validation permet d'obtenir un certificat de réussite de la formation.

Règlement intérieur

Le règlement intérieur de la formation est consultable en ligne. Nous vous invitons à en prendre connaissance avant le début du parcours :

Consulter le règlement intérieur (PDF)

CONTENU DU PARCOURS E-LEARNING · MODULES 1 À 3

Comprendre la logique des émotions

Progression conseillée : suivre les modules dans l'ordre, des repères théoriques aux outils d'accompagnement. Les objectifs ci-dessous précisent les apprentissages visés à l'issue de chaque module.

Les durées indiquées correspondent au visionnage des vidéos, bonus compris. Les lectures, exercices et l'évaluation complètent les 17 h estimées de travail autonome.

01 Comprendre les émotions

Vidéos : 1 h 39

Objectif pédagogique : Définir une émotion, expliquer ses fonctions et la distinguer de l'humeur, du stress et des sentiments.

Comprendre les 2 systèmes émotionnels	**12 min**
Comprendre l'utilité de chaque émotion	**19 min**
Les problèmes et limites des émotions	**6 min**
Une définition claire et synthétique des émotions	**17 min**
Distinguer l'émotion de l'humeur, du stress et des sentiments	**9 min**
Bonus : 5 grandes listes d'émotions	**19 min**
Bonus : 4 mécanismes émotionnels fondamentaux	**17 min**

Supports : guides PDF « Liste des émotions » et « Utilité des émotions ».

02 Comprendre ce qui déclenche une émotion

Vidéos : 56 min

Objectif pédagogique : Expliquer le déclenchement d'une émotion à partir du modèle modal et de la thématique interprétative implicite.

Comprendre la logique émotionnelle	**24 min**
Une cause de l'émotion : la thématique interprétative implicite (TII)	**13 min**
Comprendre ce qui déclenche une émotion avec le modèle modal de l'émotion	**19 min**

Supports : guide PDF sur la thématique interprétative implicite de chaque émotion ; diaporama modifiable « Pratiques des embouteillages » (PPTX).

Exercice : « Rétablir la logique émotionnelle », texte à trous à compléter (PDF et DOCX), accompagné de son corrigé (PDF).

03 Les outils pour comprendre une situation émotionnelle

Vidéos : 28 min

Objectif pédagogique : Extraire les informations d'une situation émotionnelle et les organiser à l'aide des matrices de compréhension.

Les 3 informations essentielles à extraire de l'émotion	**16 min**
Outil avancé d'aide à la compréhension émotionnelle	**12 min**

Supports : guide PDF « Les 4 matrices de compréhension ».

CONTENU DU PARCOURS E-LEARNING · MODULES 4 ET 5

Explorer les besoins et les croyances

04 Identifier les motivations et les besoins à partir de l’émotion

Vidéos : 1 h 39

Objectif pédagogique : Repérer les besoins derrière une émotion, distinguer besoins profonds et besoins de surface et décrire les étapes de leur exploration.

L’émotion comme révélateur des motivations et des besoins	**18 min**
Distinguer le besoin profond du besoin de surface	**17 min**
4 listes de besoins pour les identifier facilement	**13 min**
Identifier les besoins : les fondamentaux	**9 min**
Étape 1 : la technique des 2 radars	**8 min**
Étape 2 : la technique de la zone la plus activante	**9 min**
Étape 3 : la technique de la flèche descendante modifiée	**12 min**
Étape 4 : les zones de douleur et les zones de bonheur	**13 min**

Supports : guides PDF « Méthodologie complète pour identifier les besoins », « 4 listes des besoins » et « Distinguer les besoins et les moyens ».

Exercice : « Identifier les besoins », texte à trous à compléter (PDF et DOCX), accompagné de son corrigé (PDF).

05 Identifier les croyances à partir de l’émotion

Vidéos : 1 h 56

Objectif pédagogique : Distinguer les types de croyances et utiliser les quatre étapes de la méthode CLED pour les repérer en entretien.

Comment nos croyances influencent nos émotions et nos comportements	**11 min**
Les prophéties autoréalisatrices et l’étude initiale sur ce concept	**6 min**
Distinguer les croyances aidantes et les croyances limitantes	**9 min**
Distinguer les croyances explicites et les croyances implicites	**8 min**
Identifier les croyances avec la méthode CLED en 4 étapes	**12 min**
Identifier les croyances : étape 1	**25 min**
Identifier les croyances : étape 2	**7 min**
Identifier les croyances : étape 3	**9 min**
Identifier les croyances : étape 4	**29 min**

Supports : guide PDF « Guide d’entretien complet pour identifier les croyances ».

CONTENU DU PARCOURS E-LEARNING · MODULES 6 À 8

Analyser une situation et accompagner en individuel

06 Ce que l’émotion révèle du passé et de l’histoire de vie

Vidéos : 42 min

Objectif pédagogique : Repérer les liens entre une situation émotionnelle actuelle, les croyances et l’histoire de vie à l’aide de la matrice proposée.

Repérer comment les croyances ont été forgées	**13 min**
Ce que l’émotion révèle du passé	**29 min**

Supports : guide PDF « Matrice de compréhension de l’histoire émotionnelle ».

07 Évaluer la capacité de compréhension émotionnelle en entretien

Vidéos : 46 min

Objectif pédagogique : Choisir un outil d’évaluation de la compréhension émotionnelle et décrire l’utilisation du questionnaire présenté.

4 outils pour modéliser et évaluer une situation émotionnelle	**22 min**
Mener une évaluation avec un questionnaire validé scientifiquement	**24 min**

Supports : guide PDF d’utilisation d’un questionnaire validé ; questionnaire « Évaluation des compétences émotionnelles » au format XLSX.

08 Les pratiques en individuel

Vidéos : 44 min

Objectif pédagogique : Choisir les niveaux d’intervention et les techniques de compréhension émotionnelle adaptés à un accompagnement individuel.

Les 3 niveaux à cibler pour une intervention efficace	**14 min**
3 principes d’efficacité incontournables	**11 min**
4 techniques informelles pour développer la capacité de compréhension émotionnelle	**19 min**

Supports : guide PDF « Les fondamentaux pour bien mener une intervention ».

Un outil à utiliser dans vos accompagnements

Le questionnaire du module 7 sert à évaluer les compétences émotionnelles des personnes accompagnées. L’évaluation finale de votre formation est présentée ci-après.

CONTENU DU PARCOURS E-LEARNING · MODULES 9 ET 10

Animer un groupe et prolonger la pratique

09 Animer des ateliers de groupe

Vidéos : 1 h 36

Objectif pédagogique : Structurer un atelier de compréhension émotionnelle à partir du programme de cinq séances et sélectionner les pratiques associées.

La méthodologie et le contenu de 5 séances	**19 min**
Séance 1 : pratiques de compréhension de l'utilité des émotions	**11 min**
Séance 1 : pratiques de compréhension de la logique émotionnelle	**13 min**
Séance 2 : comprendre les besoins révélés par l'émotion	**18 min**
Séance 3 : comprendre les besoins d'autrui	**16 min**
Séance 4 : comprendre les croyances révélées par l'émotion	**11 min**
Séance 5 : modéliser les situations émotionnelles	**8 min**

Supports : guides PDF « Liste des 22 pratiques de compréhension émotionnelle » et « Structure et contenu des 5 séances ».

10 Proposer des pratiques à domicile

Vidéos : 10 min

Objectif pédagogique : Sélectionner des pratiques à domicile et expliquer leur utilisation à la personne accompagnée.

Les pratiques à domicile et les 2 points d'efficacité	**10 min**

Supports : livret de pratiques à domicile imprimable pour les participants (51 pages, PDF) et guide PDF « Liste des pratiques à domicile ».

Évaluation des acquis du parcours

À la fin du parcours, une évaluation en ligne d'environ 30 minutes porte sur les connaissances et les outils présentés. Sa validation permet d'obtenir un certificat de réussite de la formation.

Articulation avec les échanges collectifs

Les six visioconférences collectives d'une heure permettent de poser vos questions au formateur et de travailler les situations concrètes que vous apportez. Elles complètent les 17 h estimées de travail autonome, pour un parcours de 23 h.

ORGANISATION ET ACCÈS

Durée de la formation

En autonomie	En visioconférence	Parcours complet
17 h estimées	**6 × 1 h**	**23 h**

Les 17 heures de travail autonome comprennent le visionnage des vidéos, les lectures, les exercices, les questionnaires et l'évaluation finale. Il s'agit d'un temps pédagogique estimé ; le temps réel dépend de votre rythme.

Vous disposez d'un accès illimité à vie aux contenus et organisez librement votre travail sur la plateforme.

Modalités de déroulement

Six visioconférences collectives d'une heure sont organisées sur Zoom, à raison d'une rencontre par mois. Elles permettent d'échanger avec le formateur et de travailler vos situations concrètes. Les dates et les liens de connexion sont transmis par email.

Modalités et délais d'accès

Adressez votre demande d'inscription ou vos questions à Joran Farnier par email. L'accès est ouvert après finalisation de l'inscription et réception du règlement. Pour une inscription par l'employeur, les modalités de commande sont précisées avec l'organisme de formation.

Le lien de connexion est envoyé à l'adresse email renseignée dès réception du paiement. Vous pouvez alors commencer le parcours autonome, sans attendre la prochaine visioconférence. Le délai entre la demande et le démarrage dépend de la finalisation de l'inscription et de la réception du règlement.

Prérequis techniques

Prévoyez une connexion Internet, un ordinateur ou une tablette permettant de consulter les vidéos et les PDF, ainsi qu'un équipement audio et un microphone pour les visioconférences. Les ressources PDF, DOCX, PPTX et XLSX nécessitent un logiciel compatible.

Contacts pédagogiques et techniques

Les questions pédagogiques peuvent être déposées sous chaque module pendant les 6 mois d'accompagnement ou abordées lors des rencontres collectives. Pour un problème de connexion ou d'accès aux ressources, contactez le support par email.

Assistance technique : réponse sous 3 jours, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, hors périodes de congés. Si les échanges par email ne suffisent pas, des créneaux téléphoniques sont proposés.

psychologue.farnier@gmail.com

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarifs de la formation

670 € net de TVA par participant

Le tarif comprend les 10 modules, les supports pédagogiques, l'évaluation en ligne et les 6 rencontres collectives. Accès illimité à vie aux contenus. Tarif hors offre de réduction ; règlement avant ouverture des accès.

TVA exonérée - Article 261, 4, 4° a du Code général des impôts.

Garantie de remboursement

En cas d'insatisfaction, vous disposez de 30 jours pour demander le remboursement par email. Conditions cumulatives : avoir consulté entre 10 et 20 vidéos et ne pas avoir consulté ou téléchargé plus de 5 supports pédagogiques.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Référent handicap : Joran Farnier, joignable à psychologue.farnier@gmail.com.

Contactez-le, de préférence avant l'inscription, pour examiner vos besoins d'accès aux contenus, aux exercices, à l'évaluation et aux visioconférences. Vous pouvez aussi signaler un besoin en cours de parcours.

Les possibilités d'adaptation du rythme, des échanges ou des supports sont étudiées individuellement. Les aménagements réalisables sont convenus avant l'entrée en formation. Si une adaptation ne peut être assurée, une orientation vers une ressource ou une structure adaptée est recherchée.

Votre formateur

Joran Farnier est psychologue, psychothérapeute, enseignant et formateur, titulaire d'un diplôme universitaire de psychologie positive. Il est formé à la psychologie positive, à l'approche systémique centrée solution, à l'ACT et à la thérapie centrée sur la compassion.

Il enseigne à l'Université Grenoble Alpes, à l'Université de Nice et à l'École des psychologues praticiens de Lyon. Il est coauteur de Développer les compétences émotionnelles : en 8 séances (Dunod, 2022) et de travaux publiés dans le Journal of Happiness Studies sur le locus de contrôle appliqué au bien-être.

Contacts et organisme de formation

Pour vérifier que la formation correspond à votre pratique, poser une question ou préparer votre inscription, contactez directement Joran Farnier.

psychologue.farnier@gmail.com

Organisme de formation : Joran FARNIER EI · SIREN 803 526 532.
Déclaration d'activité n° 84380920238 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Action de formation professionnelle visant l'acquisition et le perfectionnement de compétences.