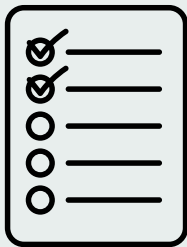




INSTITUT DE
— PSYCHOLOGIE —
POSITIVE APPLIQUÉE

FORMATION EXPERTISE EN COMPETENCES EMOTIONNELLES




*PROGRAMME DE FORMATION
+ RESSOURCES PEDAGOGIQUES*



Jean-François
Psychologue / Enseignant / Formateur


Ressources à disposition des participants

En plus des 8 jours de formation interactifs, les participants accèdent à :



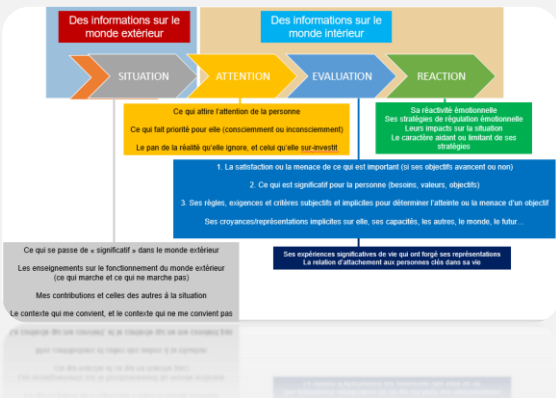
8 vidéos (+de 12h)

sur les concepts et les outils avec des exemples d'application (en accès illimité)



15 guides pratiques

contenant les étapes et la trame des pratiques, ainsi que des conseils d'application



Un diaporama éditable

pour dispenser un atelier de groupe sur 8 séances

+ tous les diaporamas de la formation




+ de 10 articles

d'approfondissement sur les émotions

Liste des vidéos remises aux participants



1. Introduction aux émotions.mp4 



2. Introduction aux compétences émotionnelles.mp4 




3. Identification emotionnelle.mp4 



4. Compréhension émotionnelle.mp4 




5. Expression Emotionnelle.mp4 



6. Régulation des émotions douloureuses.avi 



7. Utiliser les émotions et cultiver les émotions ressources.mp4 



8. Mener des ateliers de groupe.mp4 

Liste des guides remis aux participants

- [PDF 1. Guide identification émotionnelle.pdf !\[\]\(a22ba4e13c745edbf29e51af246c4c12_img.jpg\)](#)
- [PDF 2. Guide modelisation comprehension emotionnelle.pdf !\[\]\(33b18af9a4b997eb52666cfeb3c44157_img.jpg\)](#)
- [PDF 3. Guide expression emotionnelle.pdf !\[\]\(262b158440b847a82f89a14cab8644ec_img.jpg\)](#)
- [PDF 4.1 Guide de régulation émotionnelle.pdf !\[\]\(f51929fecf7b0dc947ac13f4c4835e8f_img.jpg\)](#)
- [PDF 4.2 Guide d'aide à la resolution de probleme.pdf !\[\]\(dfbf0e54bcca114319aa65c906feb8d0_img.jpg\)](#)
- [PDF 4.3 Guide de travail des ruminations.pdf !\[\]\(64792950f1b7ee883a860b5f0af110c3_img.jpg\)](#)
- [PDF 4.4 Guide pour travailler les biais cognitifs.pdf !\[\]\(a4c91228d412dab12bd635819fc28c10_img.jpg\)](#)
- [PDF 5.1 Guide bilan du fonctionnement émotionnel positif.pdf !\[\]\(c6956848df6ff9e9b3dad161d5adefac_img.jpg\)](#)
- [PDF 5.2 Guide bilan du fonctionnement émotionnel désagréable.pdf !\[\]\(a8426952ff919f2600e76f3323526877_img.jpg\)](#)
- [PDF 5.3 Guide de modélisation de la sensibilite emotionnelle.pdf !\[\]\(0fb7605bbd46a254dc450a278ff2f6f9_img.jpg\)](#)
- [PDF 5.4 Guide de modélisation d'une situation émotionnelle.pdf !\[\]\(d3775df7c3b7065aa22c91a03bb88dca_img.jpg\)](#)
- [PDF 5.5 Guide passation questionnaire PEC.pdf !\[\]\(245ba948a3d2a15e4e94f33933d3d19f_img.jpg\)](#)
- [PDF Etudes scientifiques sur les competences emotionnelles.pdf !\[\]\(d5b34b598b2841916e43f7acaa9d00c7_img.jpg\)](#)
- [PDF Pratique - La roue des émotions.pdf !\[\]\(2f4c2929d10c5f5b778315e363a40572_img.jpg\)](#)
- [PDF Pratique - Lien entre evaluation-pensee-reactions.pdf !\[\]\(0cf70618d22722e747f25dc74f95dacd_img.jpg\)](#)

PROGRAMME DE LA FORMATION

Module 1 – Séquence 1 Développer l'Identification émotionnelle

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none">✓ Les 6 composantes des émotions✓ Les 3 niveaux de développement des compétences émotionnelles✓ L'utilité et la fonction de chaque émotion✓ Les 10 compétences émotionnelles clefs✓ Comprendre les 4 facteurs impliqués dans la réponse émotionnelle✓ Les bénéfices des compétences émotionnelles selon les études scientifiques✓ Les émotions primaires, Paul Ekman✓ La roue des Émotions de Robert Plutchik✓ La théorie différentielle des émotions de Carroll Izard✓ Le modèle de Lisa Feldmann-Barett	<ul style="list-style-type: none">✓ Enrichir son répertoire de question pour identifier l'émotion à partir des indices émotionnels✓ Identifier l'émotion à partir du langage non-verbal et de la posture✓ Techniques d'entretien d'identification émotionnelle✓ Enrichir la conscience émotionnelle par la pleine conscience✓ Les questions d'entretien pour passer du mode mental au mode expérientiel✓ Identifier les émotions masquées à partir des signaux faibles

Module 1 – Séquence 2
Développer la compréhension émotionnelle

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none">✓ Utiliser le modèle Modal de l'émotion pour extraire 4 grandes informations à partir d'une émotion ✓ Les théories clefs pour appréhender les besoins psychologiques :<ul style="list-style-type: none">○ Pyramide de Maslow○ Les 3 besoins psychologiques fondamentaux selon Deci & Ryan○ La théorie de l'échelle de développement humain de Max-Neef ✓ Les 5 catégories de stratégies de satisfaction des besoins psychologiques	<ul style="list-style-type: none">✓ Intégrer la logique émotionnelle : faire le lien entre situation – évaluation et réactions émotionnelles et comportementales ✓ L'émotion comme révélateur des besoins psychologiques, des objectifs et des priorités ✓ Enrichir le vocabulaire des besoins psychologiques ✓ Identifier les besoins psychologiques à partir de l'émotion ✓ Faire un bilan des besoins psychologiques satisfaits et frustrés ✓ Repérer et catégoriser les stratégies de satisfaction des besoins psychologiques ✓ Pratiques à domicile pour développer la compréhension émotionnelle

Module 2 – Séquence 3
Développer l'expression émotionnelle

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none">✓ Les 4 styles d'affirmation de soi✓ La flexibilité expressive✓ Les bénéfices de l'écriture émotionnelle✓ L'importance du soutien social dans la résilience✓ Les croyances limitantes concernant la communication	<ul style="list-style-type: none">✓ Pratiques visant à développer la réception du message de l'autre (empathie, écoute émotionnelle)✓ Savoir entendre l'émotion de l'autre✓ Savoir recevoir les jugements de l'autre et les transformer en besoins✓ Pratiques visant à développer le soutien social de la personne accompagnée, un facteur clef de résilience✓ Cartographier les ressources sociales avec souplesse et repérer les freins✓ Pratiques visant à développer la capacité d'expression et de restitution de l'expérience relationnelle avec la personne concernée✓ Restituer un inconfort en termes de besoin plutôt que de jugement✓ Une méthode pour penser et exprimer les conflits internes✓ Restituer ce qui est confortable, plaisant et précieux avec l'expression de gratitude✓ Pratiques à domicile et conseils d'application

Module 2 – Séquence 4
 Développer la régulation émotionnelle
 Mieux composer avec les émotions

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Présentation des 5 grandes stratégies de régulation émotionnelle d'après le modèle Processuel de Régulation émotionnelle (James Gross) ✓ Modèle du maintien de la détresse émotionnelle de Barlow ✓ Les stratégies de régulation émotionnelle impliquées dans les difficultés psychologiques ✓ Prendre en compte le contexte pour évaluer la pertinence d'une stratégie ✓ Intégrer les notions de flexibilité régulateur et de flexibilité psychologique ✓ Découvrir les stratégies de régulation émotionnelle spécifiques à la tristesse, à la colère, à l'anxiété et à la culpabilité. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Évaluer le caractère adaptatif ou limitant des stratégies de régulation émotionnelle <p>Stratégie de régulation émotionnelle à priori :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Réguler les émotions en choisissant mieux les situations dans lesquelles nous nous engageons <p>Stratégies de régulation émotionnelle à posteriori :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Régulation centrée sur la réponse émotionnelle : ✓ Utiliser la relaxation respiratoire ✓ Utiliser la relaxation musculaire progressive ✓ Utiliser la relaxation par imagerie mentale - Régulation centrée sur la situation : ✓ Distinguer un état d'esprit aidant d'un état d'esprit limitant pour aborder les problèmes et difficultés ✓ Utiliser la méthode de résolution de problèmes

- Régulation centrée sur l'évaluation :

✓ Les méthodes pour travailler les ruminations mentales

✓ Identifier et assouplir les biais cognitifs

✓ La réorientation du focus attentionnel

✓ Augmenter la flexibilité interprétative en adoptant d'autres perspectives

✓ Apaiser la réactivité émotionnelle en passant du symbolique au concret

✓ Techniques de défusion cognitive

- Régulation centrée sur la relation à l'émotion et à soi :

✓ L'exposition et l'acceptation émotionnelle

✓ L'auto-compassion en imagerie mentale

✓ L'auto-compassion : développer un dialogue apaisant et soutenant

- Une stratégie avec plusieurs fonctions : l'écriture émotionnelle

Module 3 – Séquence 5
Développer l'utilisation émotionnelle
Cultiver les émotions ressources

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none">✓ Les 2 leviers d'utilisation émotionnelle✓ La place des émotions dans le processus de prise de décision✓ Les études sur les vertus des émotions agréables✓ Les émotions agréables comme facteur de résilience✓ Le modèle Elargir et Construire de Barbara Fredrickson✓ Le modèle processuel régulation des émotions appliqué aux émotions agréables	<ul style="list-style-type: none">✓ Une pratique pour interroger l'équilibre entre les besoins✓ Prendre en compte les biais émotionnels dans la prise de décision✓ Optimiser l'adéquation entre la tâche et l'émotion✓ Distinguer l'information du bruit émotionnel✓ Mieux prédire les états émotionnels futurs✓ La roue des émotions : identifier les émotions agréables et les stratégies de régulation émotionnelle utilisées✓ Les stratégies de régulation émotionnelle centrée sur l'engagement dans des situations (activation comportementale)✓ Les stratégies de régulation émotionnelle centrée sur le focus attentionnel et le savouring✓ Les stratégies de régulation émotionnelle centrée sur l'évaluation subjective✓ Les stratégies de régulation émotionnelle centrée sur la réponse émotionnelle

Module 4 – Séquence 6
Réaliser 4 bilans du fonctionnement émotionnel
Personnaliser les pratiques dans l'accompagnement individuel

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none">✓ Les trois étapes essentielles dans l'accompagnement individuel✓ Le processus de transformation de la plainte en demande✓ Vision systémique des contributions du professionnel et de la personne accompagnée au bon déroulement du suivi✓ Une grille de lecture pour identifier les facteurs qui peuvent empêcher le bon déroulement de l'accompagnement	<ul style="list-style-type: none">✓ Bilan #1 Apprendre à faire un bilan du fonctionnement du système émotionnel de la personne✓ Bilan #2 Apprendre à modéliser une situation émotionnelle problématique pour la personne.✓ Bilan #3 Apprendre à faire un bilan des points de sensibilités émotionnelles présents et appréhender leur origine✓ Bilan #4 Faire passer le questionnaire mesurant le profil des compétences émotionnelles

Module 5 – Séquence 7
Animer des ateliers de groupe

APPORTS THÉORIQUES	OUTILS / PRATIQUES
<ul style="list-style-type: none">✓ Le rôle de l'animateur dans l'instauration d'un climat de sécurité psychologique✓ Les points de vigilance incontournables pour instaurer un climat facilitant la motivation et l'engagement des participants✓ Les trois repères clefs pour construire une intervention de groupe	<ul style="list-style-type: none">✓ Appliquer la méthodologie en 3 questions pour construire une intervention de groupe personnalisée par rapport aux besoins et problématiques de la population cible✓ Échanges en petit groupe pour construire ensemble un atelier de groupe et son contenu

Module 5 – Séquence 8
Analyse de la pratique à partir des situations des participants

2 demi-journées d'analyse de la pratique
<ul style="list-style-type: none">✓ Les participants partagent les situations rencontrées sur le terrain pour bénéficier des retours du groupe et du formateur

**Nombre de places limitées
pour maintenir un effectif à taille humaine**

**> S'INSCRIRE A LA
FORMATION**