



GESTION DES EMOTIONS

Découvrir et Comprendre ses émotions
Prendre en compte les émotions dans la relation



« Les émotions intenses comme la colère et la tristesse, peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée. » OMS 1993

Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation. Elle a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure.

Une émotion est une réponse physiologique à une stimulation de l'environnement.

OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Comprendre l'origine des émotions
- Prendre en compte les émotions dans la communication et la relation
- Augmenter ses connaissances dans le fonctionnement humain
- Développer ses capacités et ses ressources
- Prendre en compte les états émotionnels dans les soins médicaux apportés

PLAN DE FORMATION :

Module I : Identification des émotions :

- Qu'est-ce qu'une émotion
- Les nommer
- Les reconnaître chez l'autre, chez soi
- Les verbaliser
- Parler de son ressenti physiologique

Module II : Émotions et sentiments :

I/ Faire la différence entre ces deux réalités

Les émotions servent à communiquer/Le non verbal

Graduation dans les émotions et différence

Émotions et évaluation des situations : Exemple de la douleur (tableau)

Exercice : Faire une liste des sentiments liées aux émotions afin de les reconnaître chez la patientèle

II/ Émotions et physiologie

Quel que soit l'émotion qui nous agite, nous le savons parce que le corps réagit

- Influence des systèmes hormonaux
- Réponses émotionnelles
- Zones du cerveau activées
- Les sensations corporelles associées aux émotions

III/ Le cycle des émotions

- Les quatre phases de l'émotion
- Nécessité de revenir à l'état d'homéostasie

Exercices : Compréhension corporelle des émotions



GESTION DES EMOTIONS



Module III : Maitriser les outils de la communication

Les « États du Moi » de l'Analyse Transactionnelle
Le triangle de Dramatique ou le triangle de Karpman
La communication non violente de Marshall Rosenberg
Le questionnement/La reformulation/L'écoute active
La courbe du deuil

Module IV : Gérer les émotions

Identifier les besoins liés aux émotions
Identifier les croyances (ce que je crois), les valeurs
Modifier l'état actuel vers un état désiré
Prendre de la distance avec ses propres émotions et adopter le bon comportement face au transfert et contre transfert dans la relation soignant/soigné
Avoir une attitude positive (verbale et non verbale) / L'efficacité face aux soins

Exercices : Étude de cas final/mise en pratique des apports théoriques de la session de la formation.

FORMATRICE : Nathalie SOTTORIVA - D2P FORMATION

DUREE : 2 jours

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

Accueil Quatre Etoiles
contact@accueil-quatre-etoiles.fr
06.75.31.82.48
accueil-quatre-etoiles.fr