

**Délai** à respecter entre le dépôt d'une offre et la date de formation : **1 mois 1/2 minimum**, pour permettre aux agents chargés du Service Civique à la DRDJSCS et à la DDCS/PP d'examiner votre offre, puis aux volontaires de s'inscrire à la formation.

Département	Meuse
Thème de la formation	Les valeurs de la république
Intitulé de la formation	Vivre ensemble : gérer les émotions et favoriser la communication
Adresse du lieu où se déroulera la formation	1B avenue de la 42e Division
Code Postal	55100
Commune	VERDUN
Date	2025-12-11
Date de fin de formation	2025-12-11
Horaires	9 à 12h et 13h30 à 16h30
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre les émotions, leurs fonctions et les besoins qui y sont associés</li><li>• Acquérir des réflexes pour gérer vos réactions émotionnelles afin d’améliorer les relations avec les autres.</li><li>• Identifier et mobiliser les compétences psychosociales et l’empathie et mesurer leurs enjeux dans la gestion des conflits et le bien-vivre ensemble</li></ul>
Programme indicatif et horaires détaillés	Comprendre et gérer ses émotions est essentiel pour améliorer notre bien-être et nos relations. Chaque émotion est liée à un besoin, et en les identifiant, nous pouvons mieux les gérer. Cette régulation favorise une

communication plus saine, basée sur l'empathie. Le développement de compétences psychosociales est ainsi la clé pour une meilleure compréhension et pour des interactions positives.

### **9h00-12h00**

Zoom sur les émotions

Que sont les émotions et comment fonctionnent-elles ?

Comprendre ses émotions...

... Pour mieux les gérer.

### **13h30-16h30**

Une communication plus saine

Les compétences sociales pour de meilleures relations

Outils pour favoriser le dialogue et la compréhension

---

Méthodes et outils participatifs

- Échanges et recueils de représentation
- Apports théoriques sous différentes formes (schémas, vidéos...)
- Exercices individuels ou en groupes
- Jeu de coopération, jeu d'improvisation sur les compétences sociales
- Production en groupes d'une affiche sur des méthodes de communication

---

Intervenants

Caroline Balon

Formatrice Atelier Canopé 55

---

Outils et méthode d'évaluation de la formation

- Evaluation à chaud : Echanges + outil Tête Main Coeur
- Evaluation à chaud et à froid : questionnaire de satisfaction

---

Coût

40

---

Nombre minimum de participants

8

---

Nombre maximum de participants

25

---

Contact pour inscription

Béatrice Brochet

---

Téléphone pour inscription

03 29 87 10 21

---

Téléphone mobile pour inscription

---

Courriel pour inscription

contact.atelier55@reseau-canope.fr

---

Organisateur

Atelier Canopé de la Meuse, 1B avenue de la 42e Division - 55100 - VERDUN

---

Lien vers un formulaire d'inscription

Attention : lorsque ce champ est rempli, cela signifie que l'organisme dispose de son propre système d'inscription. Il n'est donc pas possible de s'inscrire via la plateforme FCC, mais directement auprès de l'organisateur en suivant ce lien.

---

Vérifiez bien que tous les champs de ce formulaire ont été remplis avant de le soumettre à enregistrement.