

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

- Comprendre les émotions, leurs fonctions et les besoins qui y sont associés
- Acquérir des réflexes pour gérer vos réactions émotionnelles afin d'améliorer les relations avec les autres.
- Identifier et mobiliser les compétences psychosociales et l'empathie et mesurer leurs enjeux dans la gestion des conflits et le bien-vivre ensemble

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

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.