



Céline Kapral
Médiation

PROGRAMME de FORMATION :

LES ÉMOTIONS

Objectifs pédagogiques : Développer sa compréhension des émotions, les nôtres et celles de nos interlocuteurs.

Moyens pédagogiques : Alternance permanente théorie / pratique ; Applications immédiates en séance ; Documents et outils pédagogiques présentés et utilisés en formation et remis en fin de journée aux participants. Attestation de formation.

Validation des connaissances : QUIZZ ou QCM (initial et final) ; Questions / Réponses pour chaque partie de la formation.

Durée : 06 heures (soit 1 jour de formation).

Lieu : Paris, Provence.

Nombre de participants : 5 minimum, 20 maximum.

Intervenant : Céline Kapral – Médiatrice conventionnelle diplômée d'état, Médiatrice judiciaire assermentée à la Cour d'appel de Paris et Aix en Provence en matière civile, commerciale et sociale. Formatrice et chargée d'enseignement en facultés et organismes de formation.

Programme de la formation : 1 Journée de 06h (Pré requis : aucun)

Matin : 09h30 – 12h30 (accueil des participants, présentation brève, attentes)

1. Rappel bases des émotions.

Apports théoriques et méthodologiques :

- Quelles sont les émotions ?
- A quoi servent les émotions ?
- Esprit rationnel et esprit émotionnel

Exercices, Cas pratique et Mise en situation :

- Jeux coopératifs d'éveil émotionnel
- Entraînement à la gestion des émotions
- Partage collectif, questions – réponse sur le thème de la matinée

Pause déjeuner : 12h30 – 14h00 - Après-midi : 14h00 – 17h00

2. Introduction à l'intelligence émotionnelle

Apports théoriques et méthodologiques :

- Les 5 grandes étapes de l'intelligence émotionnelle
- Les catégories de personnes en intelligence émotionnelle
- Le pouvoir de l'intelligence émotionnelle

Exercices, Cas pratique et Mise en situation :

- Jeux coopératifs en intelligence émotionnelle
- Entraînement à l'intelligence émotionnelle
- Partage collectif, questions – réponse sur le thème de l'après midi

Quizz final, évaluations, bilan de la journée, remise des outils pédagogiques.