



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 :** 07 heures (soit 1 jour de formation).

**Lieu :** Paris, Provence.

**Nombre de participants :** 6 minimum, 10 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 07h (Pré requis : aucun)**

**Matin : (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 - Après-midi :**

**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.**