

APPRIVOISER LES ÉMOTIONS – INITIATION À L'ALPHABÉTISATION ÉMOTIONNELLE

« Quand une émotion le submerge, il ne sait pas la canaliser et il explose ! »
 « Cet enfant passe de l'exaltation à l'abattement. Est-ce normal ? »
 « Professionnellement, je vis des montagnes russes émotionnelles et c'est épuisant. »

FAIRE DES ÉMOTIONS DES OUTILS DE CONNAISSANCE ET D'ACTION.

Cette formation, initiation à l'alphabétisation émotionnelle, vous apprend à décoder les émotions et à repérer les besoins humains profonds, moteurs de vie.



Public cible

Professionnels de l'accompagnement : éducatif, psycho-social, animation, orientation, soin



Prérequis

Professionnels ou bénévoles en activité ou en reconversion



Lieu

Dans vos locaux



Durée

12h (Jour 1 : 6h – Jour 2 : 6h)



Dates

À convenir



Horaires

9-12h, 13h30-16h30



Taille de groupe

12-14 stagiaires.



Tarif

Sur devis



OBJECTIFS

Savoir : acquérir des connaissances

- Définir les 5 pôles émotionnels et leurs fonctions respectives.
- Nommer les 5 familles de besoins humains profonds.
- Identifier le lien entre manifestation émotionnelle et expression d'un besoin humain profond.

Savoir-être : analyser sa pratique professionnelle

- Identifier des situations professionnelles questionnantes, issues de la pratique des stagiaires, les analyser et formuler des repères d'action.
- Repérer l'impact émotionnel des situations difficiles sur la personne du professionnel.

Savoir-faire : développer ses compétences

- Repérer et utiliser les manifestations émotionnelles, verbales ou non-verbales, dans l'entretien.
- Relier dans l'entretien l'expression d'un état émotionnel à l'évocation d'un besoin profond.
- Découvrir au moins 5 outils pédagogiques sur les émotions, participatifs et accessibles, adaptés au public ciblé.
- Explorer les diverses modalités d'animations du *Jeu des émotions*, du *Jeu des besoins*, du *Photo-expression émotions* de Comitys.





Moyens et supports pédagogiques

- Diaporama d'apports théoriques
- Outils digitaux : vidéos, clips pédagogiques
- Activités ludo-pédagogiques avec *le Jeu des émotions*, *le Jeu des besoins*, *le Photo-expression émotions* de Comitys
- Jeux de rôle : simulations de mini-entretiens
- Analyses de cas pratiques et partages d'expériences



Modalités pédagogiques

En présentiel



Cadre d'inscription

Formation en intra : pour accéder à cette formation, les professionnels s'inscrivent auprès du commanditaire qui constitue le groupe de formation.



Modalités d'évaluation et de suivi

- Grille d'analyse des entretiens
- Production de la trame d'un atelier sur les émotions
- Bilan pédagogique et évaluation de la formation par les stagiaires
- Bilan global remis au commanditaire
- Remise des coordonnées de la formatrice
- Synthèse des outils & webographie envoyées par email à l'issue de la formation
- Grille de progression individuelle
- Attestation de fin de formation



Support offert

Accès à notre Espace ressources en ligne gratuit recensant 200 outils pédagogiques.



PROGRAMME

Jour 1

- Evaluer ses acquis et formuler ses besoins professionnels en termes de connaissances et de compétences.
- Repérer les 5 principaux pôles émotionnels et leurs fonctions : joie, colère, peur, tristesse, dégoût.
- Définir les 5 familles de besoins humains profonds à l'aide du *Jeu des émotions* et du *Jeu des besoins* de Comitys.
- Découvrir et analyser des clips vidéo sur les émotions, avec leurs trames pédagogiques.
- Identifier des situations professionnelles délicates reliées aux émotions, issues de la pratique des professionnels, les analyser et formuler des repères d'action.

Jour 2

- Simuler des situations professionnelles à fort impact émotionnel (larmes, cris) afin d'y repérer des axes de travail.
- Concevoir la trame d'un atelier sur les émotions, adapté au public ciblé.
- Repérer un axe de travail à explorer en équipe, et une thématique à creuser personnellement.
- Évaluer la formation.



Savoir **identifier** le mal-être de l'autre, mettre les bons mots pour chaque geste.



Trouver les **besoins** qui découlent des sentiments.



Utiliser les bons mots et le **vocabulaire** pour chaque situation et émotion.

SOMMAIRE DES FORMATIONS

À PARIS

- 1 **ANIMER UN ATELIER ESTIME DE SOI**
→ Concevoir un atelier estime de soi adapté aux besoins de son public.

EN INTRA

- 2 **ÉDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE DES ENFANTS - LES FONDAMENTAUX (2 jours)**
→ Acquérir des repères essentiels et trouver sa place comme professionnel
- 3 **ÉDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE DES ENFANTS - REPÉRER ET ACCOMPAGNER (4 jours)**
→ Accompagner les enfants avec discernement et repérer les comportements préoccupants
- 4 **DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI**
→ Oser nourrir son estime de soi professionnelle pour être plus solide dans ses missions
- 5 **ÉDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE DES ADOLESCENTS - LES FONDAMENTAUX (2 jours)**
→ Acquérir des repères essentiels et trouver sa place comme professionnel
- 6 **ÉDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE DES ADOLESCENTS - REPÉRER ET ACCOMPAGNER (4 jours)**
→ Accompagner les jeunes avec discernement et repérer les comportements préoccupants
- 7 **ÉDUIQUER À LA MIXITÉ ET À L'ÉGALITÉ**
→ Identifier les enjeux de la mixité et encourager la découverte respectueuse de l'autre.
- 8 **APPRENDRE L'ÉCOUTE PROFESSIONNELLE**
→ Développer une posture d'écoute, sans se laisser déborder par les émotions.
- 9 **APPRIVOISER LES ÉMOTIONS**
→ Faire des émotions des outils de connaissance et d'action.
- 10 **ANALYSER SES PRATIQUES PROFESSIONNELLES**
→ Renforcer la cohérence des pratiques et développer la coopération professionnelle.
- 11 **LE RESPECT DU CORPS DES ENFANTS DANS LA VIE COLLECTIVE**
→ Développer des pratiques éducatives et corporelles respectueuses des enfants.
- 12 **ANIMER UN ATELIER ESTIME DE SOI**
→ Concevoir un atelier estime de soi adapté aux besoins de son public.
- 13 **CONSTRUIRE SON PROJET D'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ**
→ Bâtir un projet d'établissement cohérent et adapté à ses besoins.
- 14 **LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE POUR RÉSOUDRE LES CONFLITS**
→ Communiquer pour se comprendre, dans le respect mutuel

LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE DE COMITYS

DES FORMATIONS EN PETITS GROUPES

À Comitys, nous privilégions les formations en petits groupes car ce format :

- favorise l'engagement des professionnels en nourrissant le sentiment d'appartenance au groupe ;
- donne une **place de choix aux échanges**, dans une démarche participative ;
- encourage l'élaboration de **pistes concrètes** aux situations remontées du terrain ;
- apporte des réponses ciblées, portant sur les besoins exprimés par les professionnels.



599

stagiaires formés



99,76%

des professionnels satisfaits

UNE BOÎTE À OUTILS VARIÉE

L'équipe de formation de Comitys dispose d'une **boîte à outils complète et actualisée**, afin de varier les supports pédagogiques : jeux brise-glace, diaporamas d'apports théoriques, clips pédagogiques, analyse de publicités, jeux de cartes, photo-expression, quiz, fiches d'activités, saynètes, contes pédagogiques, jeux de rôles, cas pratiques...



7640

heures/stagiaires

DES OUTILS PÉDAGOGIQUES RÉUTILISABLES

Comitys souhaite que les professionnels puissent **s'approprier et réutiliser** les outils pédagogiques explorés en formation. Après nos formations, les professionnels reçoivent un dossier incluant les liens des outils explorés en formation, et des repères bibliographiques en lien avec le contenu de la formation.

Par ailleurs, l'Espace Ressources de Comitys est une plateforme numérique, disponible en libre accès, permettant à nos stagiaires de visionner 200 vidéos pédagogiques, filtrées par thématiques, pour les utiliser après les formations.

Enfin, Comitys édite des outils innovants pour ses formations comme le *Jeu des besoins*, le *Jeu des Qualités* ou le *Photo-Expression Amour et sexualité* qui sont des créations disponibles pour tous.



97,56%

formations maintenues



47

départements d'origine des stagiaires



0,83%

abandon de formation

Les formations de Comitys sont :

- adaptées aux besoins professionnels ;
- interactives, grâce à des outils pédagogiques variés ;
- applicables et utiles dans vos missions professionnelles.



98,16%

des stagiaires jugent la formation utile

Source : Comitys BPF 2022-23

QUI SOMMES-NOUS ?

Comitys est un organisme de formation professionnelle spécialiste de l'éducation affective et sexuelle et des compétences psychosociales.

NOS MISSIONS


ENFANTS - JEUNES

ÉDUQUER

Séances ou ateliers sur la vie affective et sexuelle.


ADULTES

FORMER

Formations professionnelles, conférences, journées pédagogiques


TOUS

OUTILLER

Espace ressources et Boutique Comitys

Comitys vous propose 14 formations, qui peuvent être adaptées à vos spécificités.

Déclaré auprès de la DIRECCTE des Hauts-de-France depuis 2013, Comitys a obtenu la certification QUALIOPI en juillet 2020 au titre de ses actions de formation, par ICPF.

COMITYS : UN ORGANISME DE FORMATION RECONNU

Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La société Comitys est certifiée Qualiopi pour les actions de formation par ICPF.

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie: **Actions de formation**.


**PRÉFET
DE LA RÉGION
HAUTS-DE-FRANCE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités

Comitys est enregistré sous le n°32600308060.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

 **Datadock**

QUI SOMMES-NOUS ?

Comitys est un organisme de formation professionnelle spécialiste de l'éducation affective et sexuelle et des compétences psychosociales.

UNE ÉQUIPE EXPERTE

Nos formatrices sont des professionnelles qualifiées, expertes dans leurs domaines d'interventions. Elles déploient une pédagogie interactive, illustrée et ancrée dans l'expérience de terrain. Pédagogues et respectueuses des personnes, elles adhèrent à un Code de déontologie.

Chaque formatrice se forme régulièrement, se fait superviser et participe à des réunions d'équipe pluri-annuelles.

CONCEVOIR et VALORISER

Référente pédagogique
Ingénierie pédagogique
Direction commerciale et marketing

Maëlle CHALLAN BELVAL

PILOTER

Direction - Présidence
Responsable Qualité
Coordinatrice pédagogique

Maëlle CHALLAN BELVAL

ORGANISER et ORIENTER

Référente administrative et comptable
Suivi Qualité
Référente handicap

Carine MINART

ANIMER

Maëlle CHALLAN BELVAL

Conseillère conjugale et familiale
Ingénierie pédagogique
Intervenante en Vie affective et sexuelle
Formatrice

Bénédicte de SOULTRAIT

Conseillère conjugale et familiale
Diplômée en Sexologie
Intervenante en Vie affective et sexuelle
Formatrice

Rachel JEANSON

Conseillère conjugale et familiale
Infirmière
Intervenante en Vie affective et sexuelle
Formatrice

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS



CONTACT

Direction pédagogique

Maëlle CHALLAN BELVAL
Tél : +33 (0)3 44 31 16 88
mcb@comitys.com

Responsable administrative & Boutique Comitys

Carine MINART
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94
contact@comitys.com

Responsable Accessibilité - handicap

Nous vous invitons à faire connaître vos besoins spécifiques à la Référente handicap.
Carine MINART
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94
contact@comitys.com

INFORMATIONS PRATIQUES



Informations sur l'admission

Chaque professionnel inscrit reçoit une convocation comportant les objectifs et le programme de la formation.



Engagement

La participation à la formation dans son intégralité est nécessaire.



Accessibilité-handicap

Afin de favoriser l'accessibilité aux personnes en situation de handicap (PSH), nous vous invitons à contacter la Référente handicap pour envisager, en amont de la formation, les aménagements et compensations nécessaires.



Matériel à prévoir

- Vidéoprojecteur
- Papier
- Stylos
- Tableau ou paperboard
- Enceintes son
- Salle calme et modulable
- Connexion internet



Coordination pédagogique

Maëlle Challan Belval
03 44 31 16 88
mcb@comitys.com

À noter : pas d'enregistrement ni de rediffusion des formations.

DES FORMATIONS DANS VOS LOCAUX OU À PARIS

- La plupart de nos formations ont lieu *en intra*, c'est-à-dire directement dans vos locaux. Les formatrices se déplacent dans votre structure, auprès de groupes professionnels que vous aurez constitués.
- Pour les professionnels qui veulent se joindre à un groupe de formation, nous proposons des formations à Paris, sur le thème « Animer un atelier Estime de soi ».



J'ai apprécié le **professionnalisme** :
j'ai reçu des explications claires et précises.



Formation très **enrichissante**, profonde.



Je termine cette formation **paisible**, recadré, déterminé.

NOS RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Comitys met à votre disposition, triées par thèmes et par publics,

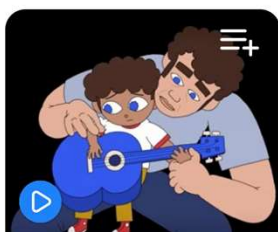
plus de 200 ressources pédagogiques

pour animer un atelier sur l'estime de soi, proposer un débat sur les relations garçons-filles, faire réfléchir les jeunes sur la vie amoureuse, les sensibiliser au respect de l'autre...

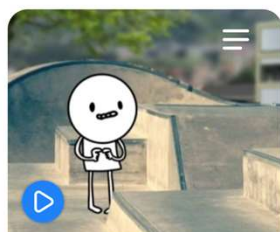
Inspirez-vous de nos idées, des vidéos et trames d'animation, en les adaptant à la sensibilité de vos publics.

Toutes nos ressources sur le site

www.comitys.com



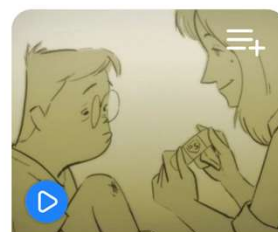
Pas touche, vidéo de prévention de l'inceste



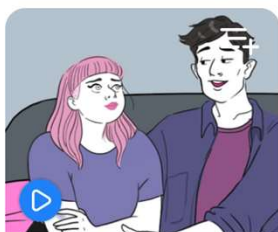
Communiquer c'est s'affirmer, animer un atelier sur la communication



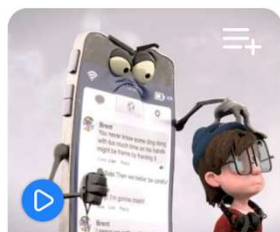
Un dessin pour Sido, film sur les sentiments amoureux des enfants



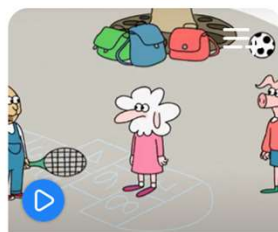
Vidéo de sensibilisation au handicap Freebird



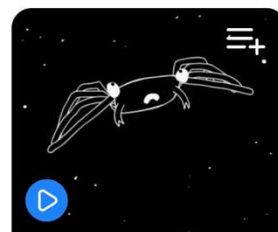
Animer un atelier sur les relations saines



Accro au téléphone: vidéo de prévention sur l'addiction au portable



Chouette pas chouette, des vidéos d'éducation à l'égalité



La révolution des crabes



De nouvelles ressources sont publiées régulièrement : abonnez-vous à la Newsletter trimestrielle de Comitys pour être informé des nouveautés pédagogiques.

LA BOUTIQUE COMITYS



PHOTO-EXPRESSION ESTIME DE SOI

40 photographies d'art pour animer
un atelier sur l'estime de soi



PHOTO-EXPRESSION AMOUR ET SEXUALITÉ

40 photographies d'art pour animer
un atelier sur la vie amoureuse

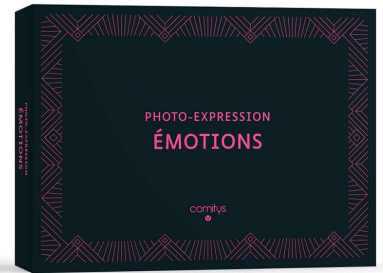


PHOTO-EXPRESSION ÉMOTIONS

40 photographies d'art pour animer
un atelier sur les émotions



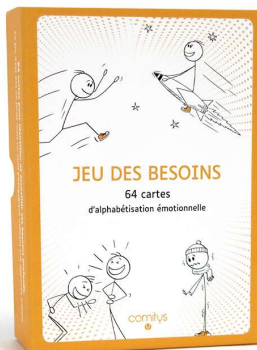
MANUEL D'ESTIME DE SOI

30 exercices pour animer
des ateliers sur l'estime de soi



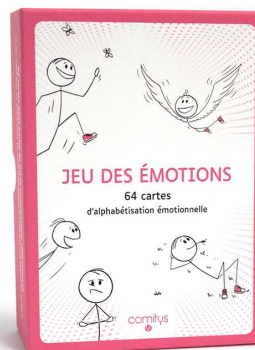
OSEZ EN PARLER !

Savoir parler d'amour et de sexualité
avec ses enfants



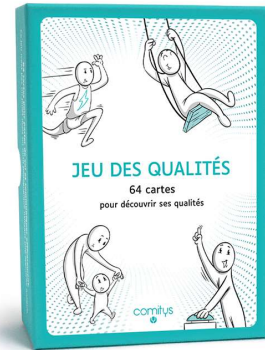
JEU DES BESOINS

64 cartes
pour identifier ses besoins profonds



JEU DES ÉMOTIONS

64 cartes
pour nommer ses émotions



JEU DES QUALITÉS

64 cartes
pour découvrir ses qualités

COMITYS, CE SONT AUSSI...

DES SÉANCES POUR LES JEUNES



SÉANCE Estime de soi

- Découvrir ses qualités pour mieux s'aimer

SÉANCE Corps, pudeur et intimité

- Protéger son intimité et connaître le cadre de la loi

SÉANCE Vie affective et sexuelle

- La sexualité comme un chemin de respect et de joie

DES SÉANCES POUR LES ENFANTS



SÉANCE Mon corps c'est moi

- Prendre soin de son corps et apprendre le respect.

SÉANCE Découvrir ses émotions

- Décoder ses émotions et oser dire ce que l'on ressent

SÉANCE L'entrée dans la puberté

- Des mots sur la puberté, du courage dans l'adolescence

12 223

jeunes rencontrés

96,73%

jeunes satisfaits

882

séances jeunes

Source : Comitys année 2022-2023



Une éducation affective et sexuelle réussie ouvre au grand large.

Elle aide nos enfants à **mieux se connaître**, à s'aimer et
à prendre soin de leur corps.

Elle éveille en nos enfants la capacité
à **parler d'eux en profondeur**.

Elle favorise chez nos enfants des comportements responsables,
respectueux de soi et d'autrui.

Elle donne à nos enfants **le goût d'une vie créative**,
généreuse, engagée.