

Les émotions dans la pratique: comment les identifier, comprendre leur message et agir efficacement?

Un cours stimulant et interactif qui vous aidera à développer votre capacité à identifier vos propres émotions et celles des autres, ainsi qu'à "gérer" en temps réel des situations chargées.

Un cours stimulant et interactif qui vous aidera à développer votre capacité à identifier vos propres émotions et celles des autres, ainsi qu'à "gérer" en temps réel des situations chargées.

«Je pense, donc je suis»? Pas précisément! Comme démontré par des études sur le cerveau, les émotions et les pensées interagissent constamment et guident nos actions (Damasio 1995). Presque dans chaque décision que nous prenons et à chaque communication avec autrui, les émotions jouent un rôle et influencent ce qui se passe. Ce cours vous aidera à développer votre capacité à identifier vos propres émotions, et celles des autres, ainsi qu'à les "gérer" en temps réel, afin d'optimiser votre pratique.

Intentions

Permettre aux participantes et participants de :

- connaître les émotions et leurs rôles dans notre quotidien
- comprendre l'impact des émotions dans la motivation et dans les relations
- prendre conscience de son style émotionnel et de ses effets
- identifier et expérimenter des approches concrètes pour gérer des situations chargées d'émotions
- savoir exprimer son ressenti de manière constructive

Modalités de travail

1 rencontre de 8 heures et 2 rencontres de 4 heures

Le déroulement alterne partage des expériences, exercices, réflexions individuelles, et analyse des pratiques. L'apport théorique est dosé, et adapté aux questionnements des participant-e-s. Par souci d'efficacité, ce cours est pratiqué dans des groupes restreints de 10 personnes maximum, afin de favoriser un climat de confiance et de permettre un apprentissage adapté aux besoins.

Formatrices, formateurs

Nir Zalts, chargé d'enseignement, HEP Vaud, UER DV

Destinataires

Cette formation s'adresse à l'ensemble du corps enseignant.

Mode d'inscription

Inscriptions individuelles uniquement

Dates

Jeu. 1.10.2020 9h à 16h,
mar. 10.11.2020 9h à 12h15,
mer. 2.12.2020 13h30 à 16h45.

Délai d'inscription

1 septembre 2020

Matériel des participant-e-s

Aucun

Frais

Aucun

Spécificité du cours

Un dispositif interactif, qui demande une implication personnelle importante, afin d'en tirer profit.

Contacts

Tél. : +41 21 316 95 70
Fax : +41 21 316 24 21
filie-re-fca@hepl.ch
candidat.hepl.ch/fc

Informations administratives

Filière Formation continue attestée
Haute école pédagogique
Avenue de Cour 33
CH-1014 Lausanne

Inscriptions

Inscription en ligne ou
bulletin d'inscription sous
candidat.hepl.ch/fc