

Travailleur en ESAT : apprendre à gérer les situations à forte charge émotionnelle



Vos Attentes

- Apprendre à parler librement de ses émotions
- Savoir écouter, identifier ses émotions et ses sentiments
- Identifier les limites de la vie intime, de la vie privée et de la vie publique
- Appréhender les règles du « savoir-être » professionnel et relationnel
- Apporter des éléments de réflexion pour adapter ses propres attitudes et comportements

Joie, peur, colère, tristesse, surprise, dégoût... chaque jour les émotions qui nous traversent sont nombreuses, que ce soit dans la vie privée ou au travail, jusqu'à ce que parfois les sphères personnelles et professionnelles s'enchevêtrent.

En ESAT, comme dans le milieu ordinaire, les tensions peuvent exister entre professionnels et les conflits naître de désaccords, de situations ou de personnalités parfois « difficiles » ; les travailleurs, déjà vulnérables et fragilisés, côtoient parfois des collègues aux comportements et réactions pouvant leur sembler incompréhensibles, car disproportionnés, explosifs et à forte charge émotionnelle. Ils ne savent pas toujours comment les comprendre et y réagir, ayant parfois eux-mêmes du mal à identifier clairement ou à canaliser leurs propres émotions. L'agressivité et la violence peuvent alors se déployer.

Pour prévenir ces situations et mieux y faire face, la personne doit comprendre que ses émotions parlent de ses besoins, satisfaits et insatisfaits. Elles sont un moyen de communication pour « se dire aux autres » et jouent un rôle précieux pour son équilibre et sa santé. La formation aidera le travailleur en ESAT à mieux identifier, comprendre, apprivoiser et exprimer ses émotions ; autrement dit, à développer son intelligence émotionnelle afin de réagir de manière adaptée en situation professionnelle.

Contenu pédagogique

Journée 1 : Forces et faiblesses des émotions au travail

- Introduction et présentation de la formation
- Identifier et analyser les situations à forte charge émotionnelle dans l'expérience des participants travailleurs en ESAT
- Qu'est ce que les émotions et à quoi servent-elles ?
- Comment fonctionnent les émotions ?
- L'intelligence émotionnelle en six compétences ou comment mieux vivre ses émotions
- Quand les émotions dysfonctionnent

Journée 2 : L'intelligence émotionnelle au service de la compréhension et de la gestion de nos émotions et de celles des autres

- Le schéma de base de la communication et le diagnostic relationnel
- Les outils pour « gérer » ses propres émotions
- Les outils pour gérer les émotions dans la relation à l'autre
- Etudes de cas et petites mises en situations sur le thème de la gestion de ses émotions

Journée 3 : Faire face à quatre situations difficiles : la critique, l'agressivité, les comportements atypiques, les personnalités difficiles...

- Faire face l'agressivité ou à la violence
- Faire face à la critique
- Faire face à certains collègues qui ont des personnalités difficiles
- Faire face à des comportements atypiques, ou différents du fait d'un handicap, d'une déficience...
- Exercices de communication et/ou jeux de rôle
- Synthèse et bilan de la formation

Boîte à outils

- Support pédagogique illustré et adapté au public
- Autodiagnostic
- Fiches pratiques et conduites à tenir
- Bibliographie

Animation de la formation : Anne LUMBROSO-VASSAL, formatrice-consultance spécialiste en GRH et management la thématique

Public : Travailleurs handicapés atteints de troubles moteurs, mentaux ou sensoriels, issus d'établissements de travail protégé (ESAT)

Durée et prix : 3 JOURS / 18 HEURES - Formation délivrée uniquement en intra ou dans le cadre d'un regroupement de stagiaires issus de plusieurs établissements.
Contactez-nous pour obtenir un devis.



N°3032458

Réalités & Projets Consultants
Rue de la Blancherie- 33370 Artigues-près-Bordeaux
info@realites-et-projets.fr
05 33 09 53 04
www.realites-et-projets.fr

