

# PROGRAMME

## Développer l'intelligence émotionnelle au sein de la classe

### OBJECTIF(S)

- Apprendre à accueillir et décoder les émotions des élèves et les siennes.
- Désamorcer les phases de décharge émotionnelle en pratiquant des stratégies d'apaisement et en tenant à disposition des élèves des outils pratiques de gestion des émotions.
- Etre capable d'écouter une personne sous tension sans se laisser contaminer par son agressivité.
- Apprendre aux élèves à pratiquer le message clair.



**Participant(s) :** Equipe enseignante et personnel scolaire du primaire

**Pré-requis :** Aucun

**Durée totale :** 6 heures

# PROGRAMME



## Matin

### 1. Comprendre les émotions

- a. Différencier émotion et sentiment
- b. Comprendre la notion d'indépendance émotionnelle
- c. Connaître le mécanisme neurologique des émotions

### 2. Accueillir les émotions

- a. Désamorcer la phase décharge émotionnelle :
  - o Faire un STOP émotionnel
  - o Pratiquer la reformulation
- b. Transmettre aux élèves des stratégies d'auto-apaisement



## Après-midi

### 3. Écouter quelqu'un sous tension

- a. Se protéger de l'agressivité
- b. Reformuler le bon message à entendre

### 4. Aider l'élève à exprimer son émotion

- a. Nommer son émotion et ce qui l'a provoquée : formuler un «message clair»

#### **Moyenne de Délai :**

Un minimum d'un mois est nécessaire pour mettre en place une formation

#### **Modalité d'accès :**

Les formations se déroulent en intra et en présentiel.

#### **Méthodologie et moyens pédagogiques :**

Formation interactive alternant des temps de réflexion ou d'auto-évaluation personnelle (test, exercices écrits), des temps d'échanges en sous-groupes (analyse d'une situation, entraînement de pratique d'outils, jeux de rôle) et des temps de présentation théorique. Projection d'un diaporama en appui visuel. Livret de synthèse distribué à chaque participant.

#### **Évaluation de fin de formation :**

sur les acquis et la satisfaction

#### **Remise d'une attestation de fin de formation**

#### **Présence :**

Feuille d'émargement signée par demi-journée de formation