

## Descriptif de formation

---

**Jeudi 17 et vendredi 18 octobre 2024**

## Régulation émotionnelle au travail

### Thème

Les émotions jouent un rôle crucial en nous permettant de décoder notre interaction avec le monde qui nous entoure et de répondre adéquatement à nos besoins fondamentaux. Habituellement, nous parvenons à maintenir un équilibre émotionnel harmonieux. Cependant, il arrive parfois que notre état émotionnel se déséquilibre, engendrant un sentiment de malaise, une préoccupation persistante, voire même une sensation d'impuissance. La pratique de la Pleine Conscience nous offre des outils puissants pour nous connecter consciemment à nos émotions et les utiliser de manière constructive. Elle nous enseigne que des concepts tels que l'ancrage, l'auto-compassion, l'accueil inconditionnel, la patience et l'empathie sont des ressources concrètes pour réguler nos états émotionnels, améliorer nos relations interpersonnelles et prendre des décisions plus éclairées. En cultivant ces compétences, nous pouvons véritablement tirer parti de nos émotions pour une vie plus épanouissante et une meilleure compréhension de nous-mêmes.

### Contenu

#### Jour 1 « je suis » :

- Le cycle de contact avec les émotions
- L'empathie
- Les attributs de la Pleine Conscience
- Les pratiques et méditations simples et courtes
- L'intégration des pratiques au quotidien

#### Jour 2 « nous sommes » :

- La place de l'empathie dans la relation
- La (sur)charge émotionnelle
- La joie et la gratitude
- Les pratiques et méditations simples et courtes
- L'intégration des pratiques au quotidien

### Objectifs

- Apprendre des pratiques simples et courtes pour réguler notre état émotionnel
- Intégrer ces pratiques sans avoir à ajouter une tâche supplémentaire au quotidien
- Comprendre le rôle des pensées, des émotions et de nos attitudes sur notre santé et notre qualité de vie
- Développer son intelligence émotionnelle dans la prise de décision, l'apprentissage et les tâches au quotidien
- Equilibrer la relation entre soi et les autres (proches, bénéficiaires, clients, patients)

# formation-ARC.Suisse

## Méthode

- théorique et pratique
- ludique et exploratoire
- interactive et participative

## Pré-requis

- aucun besoin de savoir méditer ; si vous faites déjà de la méditation vous profiterez de pratiquer en groupe
- vêtements confortables
- papier et stylo et/ou moyen informatique si vous en avez l'utilité

## Public cible

Tout public

## Animation

Corinne-Nathalie Nally, Formatrice d'adultes (BFFA), Facilitatrice en intervention en Pleine Conscience (MBI-CAS), Gestalt thérapeute (Diplôme).

## Participant.e.s

Limité à 12 personnes

## Lieu

Hôtel Lavaux, Route de Vevey 51, 1096 Cully. Tél. : 021 799 93 93

## Inscription

- Jusqu'au 13 septembre 2024 à l'Institut de formation ARC, Tél. 031 370 21 11 ou sur le site internet [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)

## Frais

Pour les **membres** des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- **Syna** : 4 journées de formation/année ;  
2 journées de formation pour les retraité.e.s et apprenti.e.s
- **transfair** / transfair Poste : 2 formations/année
- **SwissPersona**: max. CHF 1'000.- /année
- **SCIV**: max. CHF 450.-/année

Pour les **non-membres** : CHF 1'140.-