

# RESET.sos : ACCOMPAGNER UNE PERSONNE EN SITUATION DE DIFFICULTE EMOTIONNELLE

Objectif général :

Apprendre la technique de régulation émotionnelle RESET pour accompagner une personne en difficulté émotionnelle **dans l'instant**

## Points forts de la formation

Au lieu de gérer ou contrôler nos émotions difficiles, les vivre permet de les intégrer et ainsi de les réguler définitivement et développer notre intelligence émotionnelle.

Cette formation permet de démystifier nos émotions, différencier les différents types d'émotions et comprendre ce que signifie vivre une émotion.

**Cette formation vous permettra d'apprendre à utiliser une technique de régulation émotionnelle pour venir en aide, dans le cadre de votre activité professionnelle, à des personnes en situation de difficulté émotionnelle, et ainsi améliorer l'exercice de votre profession et le mieux-être de votre public ou de vos clients.**

### Objectifs pédagogiques

- Identifier et différencier les émotions des perturbations émotionnelles
- Identifier les mécanismes physiologiques d'une émotion
- Apprendre et appliquer la technique de régulation pour gérer ses propres difficultés émotionnelles
- **Accompagner une personne en situation de difficulté émotionnelle dans l'instant**

### Méthodes Pédagogiques

- Présentation théorique
- Partages et mises en situation
- Analyses de situations

### Certification

- Questionnaire de validation des acquis
- Fournir 5 auto-analyses de séances
- Avoir levé au moins une de ses propres difficultés émotionnelles

### Prérequis

Vouloir acquérir un outil d'accompagnement des personnes aux prises avec leurs émotions

### Participants

Toute personne en lien avec du public régulièrement confronté à des difficultés émotionnelles (peurs, phobies, angoisses, paniques ...)

Ex : managers, éducateurs, enseignants, psychologues, monde médical, thérapeutes, médiateurs, pompiers ...

### Intervenant

Maryse MENECE

### Modalités

Formation en présentiel ou en distanciel

# Programme

## 1. Identifier le monde des émotions

- Différencier émotion et perturbation émotionnelle
- Comprendre le fonctionnement des perturbations et leur impact sur nos perceptions, nos comportements et nos relations
- Identifier les mécanismes physiologiques d'une émotion et d'une perturbation émotionnelle
- Identifier ses perturbation émotionnelles et leur impact dans notre vie
- Reconnaître ses fonctionnements face aux perturbations émotionnelles

## 2. Apprendre à réguler ses propres perturbations émotionnelles

- Comprendre la procédure RESET
- Apprendre et appliquer la procédure RESET pour soi en revécu
- Identifier et remédier aux obstacles éventuels
- Élaborer un plan de régulation

## 3. Accompagner une personne en situation de perturbation émotionnelle

- Reconnaître les mécanismes émotionnels chez l'autre
- Apprendre la procédure RESET pour l'autre en situation de perturbation émotionnelle
- Acquérir le réflexe d'utiliser la procédure RESET
- Apprendre à repérer les signaux d'une perturbation émotionnelle chez l'autre

## 4. Analyser ses pratiques (RESET Pour soi et RESET SOS)

- Évaluer ses progrès
- Identifier et lever ses freins et difficultés
- Prendre conscience des avantages de la méthode
- Devenir acteur de son mieux être émotionnel
- Acquérir le réflexe d'appliquer la procédure RESET
- Identifier et lever ses freins et difficultés dans l'accompagnement
- Prendre conscience des avantages de la méthode
- Analyse de pratique

## 5. Valider ses acquis - Certification

- Sessions de suivi
- Accompagnement à la certification

## Dates

- 2 jours + 1 jour (1 mois plus tard)
- 2 sessions de suivi de 2h dans le trimestre qui suit la formation
- Accompagnement individuel à la certification : 2h
  
- Durée totale de la formation : 27h
  
- Bonus : Accès gratuit aux masterclass pendant 1 an après le premier jour de la formation
  
- **Module 1 : 9 et 12 septembre 2024 / Module 2 : 4 octobre 2024**
  
- **Module 1 : 3 et 6 février 2025 / Module 2 : 28 février 2025**
  
- **Module 1 : 2 et 5 juin 2025 / Module 2 : 4 juillet 2025**
  
- **Module 1 : 6 et 9 octobre 2025 / Module 2 : 7 novembre 2025**

## Tarifs

- Particulier : 380€
- Professionnel\* : 750€

**Certaines formations Atypikali peuvent être financées par votre Opco ou CPF.**

\*Professionnel : professions libérales, coachs ... Toute personne susceptible d'appliquer la méthode dans l'exercice de sa profession. Facture sur demande pour les professionnels.