



# PIPSa

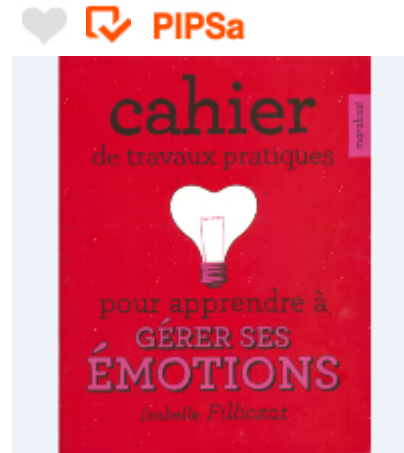
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

## Cahier de travaux pratiques pour apprendre à gérer ses émotions

2010 - fiche modifiée le 09 septembre 2015

Exercices ludiques et pédagogiques pour apprendre la "grammaire" des émotions.

<b>Support</b>	Carnet d'activités
<b>Âge du public</b>	A partir de 18 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Compétences psychosociales, Expression de soi
<b>Obtention</b>	Acquisition
<b>Participants</b>	A partir de 1
<b>Prix</b>	5,99 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

[Cahier de travaux pratiques pour apprendre à gérer ses émotions](#)

Auteur : Isabelle Filliozat

Editions Marabout, 2010

Collection Psychologie : Hors collection-Psychologie - 64 pages

#### Concept :

Comment acquérir plus de confiance en soi, s'affirmer, écouter, comprendre les réactions d'autrui, régler les conflits, développer son autonomie, bref, apprendre la "grammaire des émotions" ?

C'est ce que vous propose ce cahier d'Isabelle Filliozat, auteur de "L'intelligence du cœur". Quiz, tests, mots cachés & énigmes, travaux pratiques... plus de 40 exercices ludiques et pédagogiques pour apprendre la "grammaire" des émotions.

#### Objectifs

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)"

#### Bon à savoir

Pour commander : site des [Editions Marabout](#)

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

Editions Marabout

58 rue Jean Bleuzen

CS 70007

92178 - Vanves Cedex

France

<http://www.marabout.com>

### Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé

+32 (0)4 279.50.52 - [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)

<http://www.clps.be>

Catalogue : [http://www.clps.be/outils-pédagogiques](http://www.clps.be/outils-pedagogiques)

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon

+32 (0)10 62 17 62 - [info@clps-bw.be](mailto:info@clps-bw.be)

<http://www.clps-bw.be>

Catalogue : <http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme

+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)

<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur

+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)

<http://www.clpsnamur.be>

Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)

+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)

Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

### Pistes d'utilisation

---

*Support d'animation / expression*

*Thème : expression de soi, compétences psychosociales*

*Support : cahier d'activités*

### Description

Les émotions sont notre langage commun. Aujourd'hui, pour réussir, les capacités à gérer les émotions comptent autant qu'un QI élevé et des compétences techniques. C'est l'intelligence du cœur, l'intelligence des rapports sociaux, qui fait la différence. Comment acquérir plus de confiance en soi, s'affirmer, écouter, comprendre les réactions d'autrui, régler les conflits, développer son autonomie ? Ce cahier pratique prolonge l'ouvrage d'Isabelle Filliozat "[L'intelligence du cœur](#)".

Contenu : quizz, tests, mots cachés et énigmes, travaux pratiques, plus de 40 exercices ludiques et pédagogiques pour apprendre la "grammaire" des émotions. Disséminées par-ci par-là, de très courtes informations théoriques enrichissent le propos, permettant de mieux comprendre ce qui se joue.

### Comment l'utiliser ?

Chacun des chapitres contient plusieurs exercices et peut être envisagé comme une séance de travail, individuellement ou en groupe. En groupe, le partage et l'échange entre adultes enrichissent les découvertes individuelles et favorisent l'apprentissage de l'intelligence relationnelle.

### Public

Adultes

### Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles.

### En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Le cahier permet de soutenir une réflexion personnelle, individuelle et en groupe, sur la gestion des émotions. Ce travail s'inscrit dans le développement de l'intelligence émotionnelle, soutien aux compétences psychosociales, dont on sait qu'elles constituent un puissant antidote pour renforcer son système immunitaire émotionnel face aux aléas de la vie.

### Temps de préparation :



### Points forts :

Exercices ludiques et pédagogiques pour apprendre la "grammaire" des émotions.

**Points d'attention :**

L'utilisateur aura conscience de sa propre grammaire émotionnelle.

**Sujets abordés :**

Observer, accueillir et comprendre nos émotions.

**Date de l'avis :** 14 juillet 2015

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139613990/cahier-de-travaux-pratiques-pour-apprendre-a-gerer-ses-emotions.html?export>

02-03-2024 05:25