



## Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

# LIVRET D'ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE PRATIQUE



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Ce document a été créé sous la licence Creative Commons :  
Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions  
(CC BY-NC-SA)

Tout ou partie de ce document peut être utilisé, copié et divulgué à condition  
que son origine soit mentionnée, qu'il ne soit pas utilisé à des fins commerciales  
et que sa licence ne soit pas modifiée.

Tous droits réservés.

Copyright 2023 ConvertYourFuture

## Avertissement

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.

## Information



Projet	<b>Convert Your Future</b> Professional reconversion to ensure a better professional future
N° du projet	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Dossier de travail	3 - Livret d'activités d'apprentissage pratique
Date	30/11/2023
Type of Document	Livret d'activités
Langue	Français
Editeurs	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo

## Consortium

**CEOE**  
Castilla y León**FORMATIVE FOOTPRINT****AVA****Consorzio  
COMUNITÀ  
BRIANZA**  
Imprese Sociali**E-SCHOOL**  
EDUCATIONAL GROUP**LIGUE**  
de l'enseignement

## 4.6 Intelligence émotionnelle

### Activité 1

Titre de l'activité	Photo langage des émotions
Sujet	Intelligence émotionnelle
Objectif	Développer l'intelligence émotionnelle
Public cible	Apprenants adultes
Durée	30 min
Objectifs d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconnaître les émotions perçues chez les autres</li> <li>● S'approprier le langage des émotions</li> <li>● Identifier les signes physiques, composantes des émotions</li> </ul>
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Une série de photographies de personnes exprimant des émotions.</li> <li>● Un tableau blanc et des marqueurs</li> </ul>
Étapes de mise en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Le formateur forme plusieurs groupes de 2, 3 ou 4 personnes en fonction du nombre de participants.</li> <li>● Le formateur distribue à chaque groupe une série de photographies* représentant des personnes exprimant une émotion : la joie, la surprise, la peur, la colère, la tristesse, l'étonnement, le stress, le dégoût et leurs variantes.</li> </ul> <p>* Exemples de photographies</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>



*Version en ligne : Le formateur partage son écran et projette les photos.*

#### **Etape 1 (15 min)**

- Le formateur invite les participants à observer attentivement les photographies.
- Les participants doivent se mettre d'accord sur l'émotion observée sur chaque photo, et, après accord collectif, l'exprimer devant le groupe

#### *Objectifs*

- Reconnaître ses propres émotions et celles des autres
- Savoir parler de ses émotions et les analyser

*Version en ligne : Utiliser des salles de réunion des plateformes de visioconférence pour créer des petits groupes. Chaque groupe peut discuter et répertorier les émotions à l'aide de documents partagés ou de tableaux blancs en ligne.*

#### **Etape 2 (15 min)**

- Le formateur donne ensuite un nouveau moment d'observation des photos afin qu'ils construisent une description des signaux physiques caractéristiques des émotions représentées.
- Mise en commun des résultats.
- Discussion des descriptions en grand groupe.

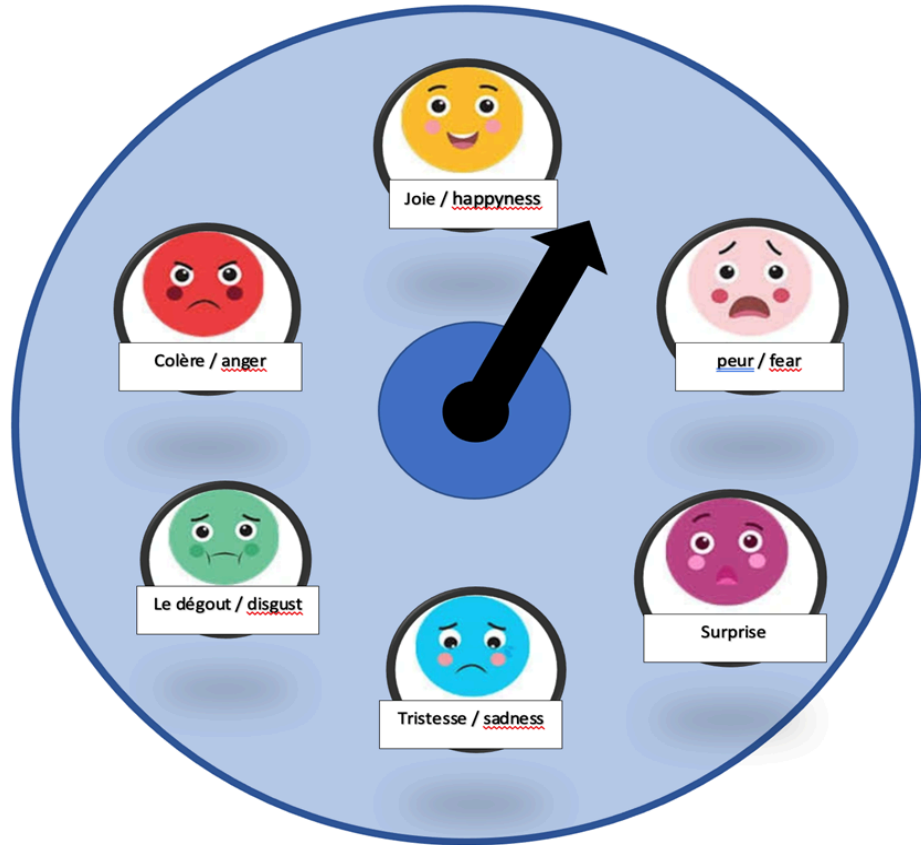
#### *Objectifs*

- Percevoir et détecter les signaux physiques d'une émotion
- Développer l'empathie et la conscience de soi

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer les compétences interpersonnelles.</li> </ul> <p><i>Version en ligne : Utiliser des outils tels que Mentimeter ou Kahoot ! pour des sondages en temps réel où les participants peuvent sélectionner et voter sur différentes émotions et leurs manifestations physiques.</i></p>
Méthode	<p>Le formateur doit d'abord expliquer les objectifs de l'activité. Il invite tous les participants à s'exprimer librement sur ce qu'ils voient et sur les raisons de ce sentiment. Il doit fournir les moyens de faciliter les échanges et les débats entre les participants.</p> <p>Il doit expliquer les modalités d'analyse externe et interne des émotions et de leur expression en vue de les objectiver.</p>
Évaluation (questions)	<p>Discussions et échanges</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aviez-vous déjà remarqué ces signes chez d'autres personnes ?</li> <li>• Pourriez-vous ajouter d'autres signes physiques à ceux déjà observés ? Sur d'autres parties du corps ? D'autres signes moins visibles ?</li> <li>• Ces émotions provoquent-elles les mêmes signes physiques chez vous ?</li> <li>• Comment pourriez-vous améliorer votre perception des émotions ?</li> <li>• Comment le développement de votre intelligence émotionnelle peut-il vous aider dans les situations de la vie quotidienne ? Dans les situations professionnelles ?</li> </ul>
Liens / Références	<p><a href="#">L'intelligence émotionnelle, qu'est-ce que c'est ?   Livi</a></p>

## Activité 2

Titre de l'activité	La roue des émotions
Sujet	Intelligence émotionnelle
Objectif	Développer l'intelligence émotionnelle
Public cible	Apprenants adultes
Durée	30 min
Objectifs d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconnaître et décrire les principales émotions</li> <li>● S'approprier le langage des émotions</li> <li>● Identifier les signaux physiques, composantes des émotions</li> </ul>
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Roue des émotions avec les 6 émotions primaires représentées par des images ou des photographies (joie, peur, colère, dégoût, surprise, tristesse).</li> <li>● Un tableau blanc, des marqueurs</li> </ul>
Étapes de mise en œuvre	<p><b>Etape 1 (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Le formateur forme plusieurs sous-groupes.</li> <li>● Il remet à chaque groupe une roue des émotions* permettant d'identifier les émotions primaires : joie, surprise, peur, colère, tristesse, surprise, dégoût.</li> <li>● Il peut inviter les participants à parler d'abord de leur émotion actuelle</li> </ul> <p><i>* Roue des émotions primaires</i> <i>Document à projeter ou imprimer en grand format</i></p>



*Objectifs :*

- Identifier les émotions primaires
- Exprimer ses émotions aux autres
- Développer l'empathie, l'attention

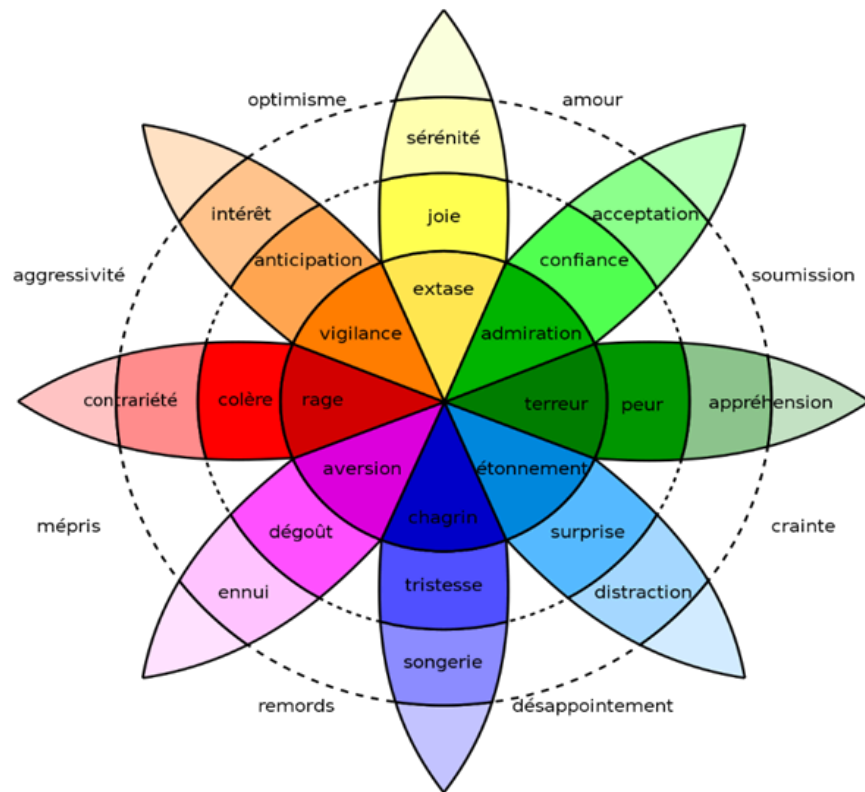
**Etape 2 (10 min)**

Le formateur demande ensuite aux participants de faire tourner la flèche de la roue des émotions. Lorsque la flèche tombe sur une émotion primaire, les participants doivent essayer de trouver des émotions plus complexes qui y sont liées.

*Exemples :*

- Joie : extase, sérénité, amour, optimisme
- Colère : rage, agacement, agressivité, mépris... etc.

*Document à projeter ou imprimer en grand format*



**Objectifs**

- Élargir la perception, le langage des émotions
- Conscience sociale
- Conscience de soi

**Etape 3 (10 min)**

- Le formateur propose aux participants de refaire tourner la roue.
- Pour chacune des émotions primaires indiquées, ils doivent à leur tour décrire les manifestations physiques.
- Échange entre les participants, comparaisons.

**Objectifs :**

- Développer votre perception physique des émotions
- Prendre conscience de son corps
- Développer la capacité à prendre du recul et à analyser les émotions

Version en ligne : utiliser un [outil numérique de roue des émotions](#)

**Méthode**

Le formateur doit d'abord expliquer le cadre et les objectifs de l'activité. Il doit laisser un temps de réflexion. Il encourage tous les apprenants à s'exprimer sur le sujet dans une atmosphère bienveillante.

	<p>L'objectif est d'apprendre à reconnaître les manifestations des émotions afin de provoquer une prise de recul et une analyse.</p>
<p>Évaluation (questions)</p>	<p>Débats et échanges</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avez-vous eu des difficultés à reconnaître les émotions sur le support proposé ?</li> <li>• La notion d'émotions primaires vous paraît-elle claire ?</li> <li>• Les variations des émotions primaires vous paraissent-elles cohérentes ?</li> <li>• Avez-vous eu des difficultés à identifier les signes physiques des émotions abordées ?</li> <li>• Comment / dans quelle mesure allez-vous appliquer ce que vous avez appris dans votre vie quotidienne / dans votre environnement professionnel ?</li> </ul>
<p>Liens / Références</p>	<p><a href="#">Émotions primaires et secondaires - The Emotion Compass</a></p>



# CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by  
the European Union