

# La Méthode Apter : le jeu des émotions

---

## Objectifs généraux

- S'approprier l'outil « La méthode Apter : le jeu des émotions ».
- Etre capable de l'utiliser pour soi comme en coaching, en cohésion d'équipe ou en formation.

## Contenu

### Matin

- Présentation des outils, des objectifs et du programme de la journée.
- Exercice de démonstration d'une séance de coaching : découverte du produit et définition des objectifs individuels de progrès.
- Jeu introductif (« le bonjour ») : s'approprier les huit cartes d'émotion.
- Exercice de renversement : introduction de la mécanique « émotions – motivations ».
- Entretiens de décodages des émotions : stress et émotions ; la grille de correspondance des émotions désagréables.

### Après-midi

- Vidéos d'illustrations de la Méthode Apter (*On a toujours le choix de survivre au stress*).
- Entraînement au coaching « Le jeu des émotions » : s'approprier la carte des règles du jeu et être capable de conduire un entretien de coaching en utilisant le jeu de cartes des émotions.
- Debriefing : la démarche PEERLOOP de coaching.
- Vendre « le coaching le jeu » : découvrir les outils Apter de présentation et un exemple de proposition commerciale.

## Public concerné

- Coachs, consultants et formateurs,
- Managers d'équipes, commerciaux, responsables de formation, DRH.