

**2 jours**

PROGRAMME DE FORMATION

**En présentiel****À distance****DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE****OBJECTIFS DE FORMATION**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les émotions : leurs origines, leur mécanisme, leur fonction et les besoins associés
- Développer leur conscience émotionnelle
- Mieux identifier, gérer et exprimer leurs émotions
- Repérer l'enjeu des émotions sur nos relations et les possibles sources de conflit
- S'appuyer sur notre intelligence émotionnelle
- Détecter et Comprendre les émotions d'autrui et à y réagir (≠subir)

**PARTICIPANTS**

- Toute personne souhaitant améliorer ses aptitudes relationnelles en situation professionnelle

**PRÉREQUIS**

- Aucun

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES**

- Questionnaire préalable envoyé aux participants pour une implication et une adaptation totale à la formation
- Méthodes pédagogiques interactives tenant compte du vécu du stagiaire, du contexte et de la réalité du travail
- Pédagogie adaptée à des personnes n'ayant jamais pratiqué de techniques de relaxation
- Formation progressive, pratique, où les connaissances nécessaires à la compréhension sont apportées au cours d'exercices pratiques
- Tenue décontractée conseillée
- Support individuel de formation

**ÉVALUATION**

- Évaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Évaluation des acquis

**LES PLUS**

- PAI : un plan d'actions individuel sera formalisé en fin de formation.
  - Programmes ajustables à vos attentes
  - Accompagnement personnalisé
  - Option démarche qualité :
- SQF – Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.
- Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap, contact référent handicap au 02 43 61 08 47
  - Une expertise<sup>2</sup> de nos formateurs : technique et pédagogie active

**PROGRAMME DE FORMATION****1. Comprendre ses émotions : leur histoire et leur utilité**

- Comprendre l'origine des émotions et leur mécanisme
- Identifier les principales émotions, leur fonction
- Un risque pour la santé

**2. Développer notre conscience émotionnelle**

- Identifier les émotions qui nous visitent
- Les bénéfiques et les freins de nos émotions
- L'impact sur la vie professionnelle et sur l'efficacité professionnelle

**3. Comprendre nos pensées : un levier pour sortir de nos émotions**

- Les caractéristiques des pensées
- Identifier les pensées piégeantes
- Quel lien entre pensée et réalité ?
- Découvrir le modèle de Brooke Castillo
- Faire évoluer ses pensées

**4. Détecter ses émotions au coeur de l'intelligence relationnelle**

- Le lien entre l'action et la relation
- Adapter sa communication
- Développer l'affirmation de soi, l'expression de ses émotions
- Comment faire avec l'émotion de l'autre
- Sortir des conflits, la Communication non violente