

LES ÉMOTIONS : MIEUX SE CONNAITRE, MIEUX SE COMPRENDRE, POUR AGIR MIEUX

Nous évoluons dans un système, personnel et professionnel, qui a tendance à chasser les émotions. Cependant elles sont omniprésentes...et heureusement !

Les émotions jouent un rôle sur les apprentissages et créent un **lien positif entre la réussite et les compétences sociales et émotionnelles.**

Objectifs pédagogiques

- Identifier son système émotionnel et repérer ses points forts et ses axes d'améliorations
- Développer sa conscience émotionnelle en travaillant l'équilibre des composantes de l'intelligence émotionnelle
- Mieux comprendre les émotions des autres et les enjeux des relations humaines
- Mobiliser son intelligence émotionnelle pour faire face à des situations complexes et de stress
- Cultiver un climat positif tout en respectant ses limites

Durée : 3 jours (soit 14 heures + 7 heures à m+3)

Groupe : dès 4 personnes à 6 maximum

Public cible : toute personne ; recommandé aux managers et aux différents postes de direction

Pré requis : diagnostic du quotient émotionnel EQ-i à passer en amont de la session (durée 20mn) + une séance individuelle de restitution 1h à 1h30

Compétences requises : aucune

Accessibilité : nos formations et ateliers sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous vous recommandons de prendre contact en amont afin de vous accueillir dans les meilleures conditions.

Approche pédagogique

Méthode

- Pédagogie impliquante alternant théorie et pratique

Moyens

- Différents supports utilisés tout au long du parcours
- Exercices individuels et de groupe
- Jeux d'inclusion et de développement personnel
- Exploration des pratiques de chacun

Modalités d'évaluation

- Évaluation pré-formation : un quiz sur le sujet abordé est transmis en amont aux participants pour un point sur leurs connaissances à l'entrée en formation
- Évaluations formatives tout au long de la formation - Quiz et mises en situation
- Questionnaire de satisfaction en fin de parcours

Plus-value du programme

- + Prendre en considération les émotions du groupe favorise la cohésion sociale pour tous
- + La performance : l'émotion possède la capacité de contagion, levier de la communication, et pratique concrète opérationnelle
- + Épanouissement en expérimentant dans un cadre sécurisé avec une pédagogie éprouvée et impliquante

Formation en présentiel – inter ou intra entreprise

Horaires et lieu : à définir

Prise en charge par votre OPCO possible

Programme

➤ Introduction

- Les relations humaines et les relations interpersonnelles
- La qualité de vie au travail
- Auto-diagnostic : se familiariser à travers un questionnaire avec les différentes compétences émotionnelles
- Utiliser l'outil dans le cadre des ateliers et exercices

➤ Identifier la notion d'intelligence émotionnelle

- Définir ce que l'on appelle "intelligence" et "émotion"
- Identifier les enjeux de la communication dans le cadre d'une démarche coopérative
- Comprendre la mécanique des émotions
- Comprendre les drivers pour mieux s'adapter

➤ Gérer ses émotions : levier pour l'efficacité professionnelle

- Identifier ses besoins fondamentaux
- Établir le lien entre émotions et la raison
- Se centrer sur la dimension "expression individuelle"

➤ Diagnostic du quotient émotionnel

- Évaluer son quotient à travers l'EQ-i : l'outil de diagnostic individuel scientifique de centaines de questions croisées qui reflètent le quotient émotionnel de chaque stagiaire
- Analyser les résultats individuellement avec chaque stagiaire
- Établir un axe de travail individuel--> Mise en situation à travers l'exploitation des résultats

➤ Développer sa communication interpersonnelle

- Cartographie de ses qualités et de ses limites comportementales
- Identifier les manifestations dans les relations humaines
- Repérer les 3 comportements inefficace : passivité, agressivité, manipulation
- Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres → Mise en situation : nouvelle approche sur les situations concrètes vécues par les stagiaires

➤ Maîtriser ses émotions

- Muscler son affirmation de soi et sa proactivité
- Définir sa posture professionnelle
- Savoir formuler une critique constructive
- Prendre conscience des émotions des autres : empathie
- S'entraîner à formuler positivement → exercice de prise de parole

➤ Explorer la dimension "expression individuelle"

- Comprendre les 3 compétences et les 9 connexions émotionnelles en relations humaines
- Prendre conscience de soi
- Aller vers une meilleure gestion de soi : impact des émotions sur soi et sur autrui
- Connaître les techniques de réponses pertinentes

➤ Gérer les situations complexes

- Identifier ses qualités et ses réussites
- Positiver les difficultés en différenciant le conflit de l'affirmation de soi
- Adopter une communication efficiente

- Oser demander et savoir dire "non" : degré de tolérance au stress