Programme de Formation

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE - 1 jour

Réguler les émotions, les siennes et s'informer sur celles des autres permet une meilleure communication, augmente la confiance en soi, améliore les relations avec les autres … Mais comment je m'y prends pour réguler dans notre contexte particulier ?

Organisation

Durée : 8 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Formateur :

Contenu pédagogique

Objectifs pédagogiques

- Faire le point sur sa situation personnelle face aux émotions
- Découvrir ce qui se cache derrière l'intelligence émotionnelle et l'intérêt de la développer
- Définir les émotions, leurs manifestations et leurs fonctions
- Comprendre le fonctionnement de notre cerveau : approche des neurosciences
- Réguler ses émotions à travers l'approche de Moïra Mikolajczak: comment interagir dans l'émotion ?
- Rechercher les besoins derrière les émotions et y répondre.
- Écouter les émotions des autres, clarifier les besoins.
- Garder une indépendance émotionnelle et une empathie équilibrée face aux émotions des autres
- Choisir en conscience la réponse la plus adaptée à mon objectif de conserver une relation qualitative

Description

Contenu / Bénéfices

- Lancement de la formation et récolte des attentes de chacun si possible avant la formation
- J'ai des émotions : est-ce normal Docteur ? qu'est-ce que j'en fait ? Au travail ont-elles leur place ? et à la maison ?
- Définitions : intelligence, cognitive, émotionnelle, personnalité, émotions
- Prise de conscience bienveillante sur différentes (7) compétences : amour propre, réalisation de soi, conscience de soi émotionnelle, expression émotionnelle, affirmation de soi, indépendance et empathie. (Selon le modèle d'IE de Reuven Bar-on)
- Comment les développer ?
- Les émotions et celles des autres : qu'est-ce que j'en fais ?
- L'écoute active
- Réflexion et création d'un plan d'action individuel et partage en groupe

GOÛTER LE P.E.P.S. DE NOS INTERVENTIONS



PRAGMATIQUES
ENERGIQUES
PERTINENTES
SIMPLES

Modalités pédagogiques

Méthodologie / Activités

- Présentation des étapes essentielles de l'atelier et accueil de chacun
- Présentations croisées et point sur les attentes
- Vidéo « Et tout le monde s'en fout »
- Introduction aux concepts clés par la formatrice et en se basant sur les retours de chacun
- Travail en groupe : synthèse puis remontée
- Présentation des 7 compétences et des moyens pour les développer
- Réflexions en sous-groupes sur les moyens de les développer au quotidien et debriefing
- Self diagnostic sur les 6 compétences
- Jeux Thiagi en Intelligence collective et apport conceptuel sur l'accompagnement des émotions des autres : expression, débat et prise de conscience
- Pratiquer l'écoute active. (+ Vidéo)
- Vivre et partager la puissance du questionnement ouvert : Exercices pratiques : Réfléchir – Tester – Vivre la situation
- Réflexion et création d'un plan d'action individuel et partage en groupe

LES MÉTHODOLOGIES D'ALIAS

Nous voulons rendre l'apprenant actif et concerné



Moyens et supports pédagogiques

- Support digital "syllabus" reprenant les slides

Prérequis

Il sera très utile que les participants puissent nous « alimenter » en cas vécus et nous informer de leurs réalités et attentes au préalable (via un questionnaire sur mesure sur l'Extranet)

Profil du formateur

Découvrez votre formateur Véronique BARROIS