

---

## Programme de Formation

---

### INTELLIGENCE EMOTIONNELLE - 1 jour

Réguler les émotions, les siennes et celles des autres permet une meilleure communication, augmente la confiance en soi, améliore les relations avec les autres, la gestion du stress et la prise de décisions  
Mais comment je m'y prends pour réguler ?

#### Organisation

---

**Durée :** 8 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

**Formateur :**

#### Contenu pédagogique

---

##### **Objectifs pédagogiques**

- 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
- 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
- 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 (6) compétences : amour propre, réalisation de soi, conscience de soi émotionnelle, expression émotionnelle, affirmation de soi et indépendance. (Selon le modèle d'IE de Reuven Bar-on)
- Comment les développer ?
- Les émotions et les 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 6 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**

Aucun prérequis



### **Profil du formateur**

Découvrez notre formatrice, Véronique BARROIS