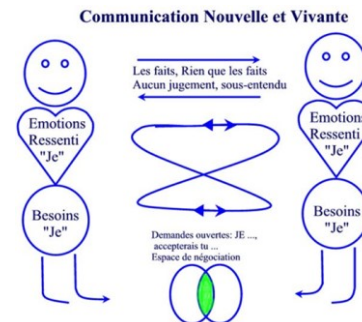
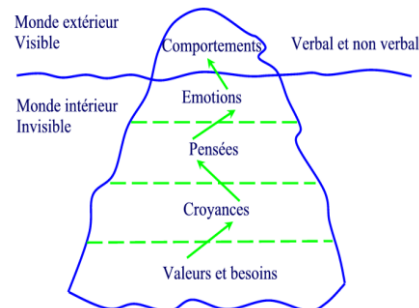




L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle et le bien être de tous
Performance & Diminution des risques psychosociaux



LES OUTILS DE CETTE FORMATIONS VOUS FONT DÉCOUVRIR COMMENT...

Prendre
conscience de
comment nous
même et les
autres
fonctionnent

Restaurer la
légitimité des
émotions sur le
lieu de travail

Se libérer des
conditionnements
culturels; sortir
du cadre

Comment
évacuer 90%
d'une émotion



Identifier les
sources des
émotions de
l'entreprise

Accepter la
responsabilité de
ses propres
émotions

Proposer une
vision cohérente
et inspirante

Faire grandir
l'autre par le
questionnement
socratique

Prendre
conscience de
ses besoins et de
ceux des autres

Portrait de
Jean-Marc
Formateur Chez
ALIAS Consult



Coaching d'un
collaborateur: co-
construction d'une
solution dans le
référentiel
du collaborateur

LA FORMATION JOUR PAR JOUR



JOUR 1

Prendre conscience de comment nous-même et les autres fonctionnent



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
Avant la formation: préparer l'esprit des participants	Quiz
Libérer son esprit, se mettre en confort, avoir envie de poursuivre.	Présentation des attentes croisées (par deux) Utilisation des cartes imagée du jeu Dixit
Diminution des risques psychosociaux et des Burns-out	
<ul style="list-style-type: none"> Comprendre les situations et les ressentis qui déclenchent les pathologies 2 règles essentielles de médecine préventive au travail Burn-out & citerne d'énergie Principes et causes 	<ul style="list-style-type: none"> Vidéo résumant les travaux d'Henri Laborit sur les rats En sous groupe en déduire les 3 conditions simultanées qui peuvent déclencher des pathologies Rédaction individuelle d'un plan de ré-énergie
Prendre conscience de comment nous- même et les autres fonctionnent	
<ul style="list-style-type: none"> Modèle de l'iceberg 	<ul style="list-style-type: none"> Déclinaison d'exemples vécus par le groupe et utilisation du modèle
Etre capable d'identifier les sources des émotions dans l'entreprise, restaurer la légitimité des émotions dans l'entreprise	
<ul style="list-style-type: none"> A quoi cela sert ? (nous avons été "livrés" avec, mais sans mode d'emploi ...) Faut-il encourager l'expression des émotions dans le cadre de l'entreprise ? 	<ul style="list-style-type: none"> Jeu des enveloppes Thiagi utilisés symptômes des 4 émotions de base Co construction d'un Outil: Comment évacuer 90% d'une émotion en 5 secondes ? (pour soi et pour les autres)

LA FORMATION JOUR PAR JOUR



JOUR 1

Prendre conscience de comment nous-même et les autres fonctionnent

> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
<ul style="list-style-type: none"> • Vraie émotion / fausse émotion • Comprendre pourquoi cela ne sert à rien d'essayer de faire raisonner une personne tant qu'elle reste dans l'émotion • Comment se rendre intouchable aux mots ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Co construction de l'outil "Carte du monde" (histoire de la femme et du fou) • 2 capsules vidéos montrant les conséquences de supposition de carte du monde unique
<p>Se libérer des conditionnements culturels et savoir sortir du cadre, proposer une vision cohérente et inspirante</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Les pensées • Mécanisme des croiances • Impact de votre vision de la vie sur vos comportements • Comment rester optimiste ? 	<ul style="list-style-type: none"> • Outil: comment limiter les pensées non souhaitées ? • Test sur les conditionnements • Test sur le niveau d'optimisme • Outil: Comment revisiter une croyance ? • Histoire d'Eléphants
<p>Prendre conscience de ses besoins et de ceux des autres</p>	
<p>Besoins, valeurs, anti-valeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qui sont-ils ? Comment vérifier s'ils sont couverts ? • Différences Besoins / moyens • Liens entre émotions et besoins 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices de Liens entre les 5 besoins de Maslow et nos actions <p>Basés sur les travaux de Isabelle Nazare-Aga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choix de ses dix valeurs principales • Choix de ses 10 anti-valeurs principales • Mind Mapping de vie
<p>Nos cerveaux : automatique / créatif / conscient / inconscient, comment ça marche ?</p>	

LA FORMATION JOUR PAR JOUR



JOUR 1

Prendre conscience de comment nous-même et les autres fonctionnent



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
<ul style="list-style-type: none">• La lentille déformante• Accepter la responsabilité et l'utilité de ses propres corrections internes• Ok + Ok+	<ul style="list-style-type: none">• Séries de tests visuels illustrant nos déformations internes
<ul style="list-style-type: none">• Neuroscience	
<ul style="list-style-type: none">• Approche Jacques Fradin• Lignes guides en gestions du stress	<ul style="list-style-type: none">• Transfert dans le domaine d'activité des participants
<ul style="list-style-type: none">• Clôture journée	<ul style="list-style-type: none">• Test de QE à faire pour le jour 2 (Goleman)• Compléter le plan d'actions personnel• Tour de table ressenti

LA FORMATION JOUR PAR JOUR



JOUR 2

Bâtir une organisation émotionnellement intelligente



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
Débriefing & expériences suite à jour 1	<ul style="list-style-type: none"> • Compte rendu d'expériences • Qu'est ce qui n'a pas fonctionné et pour quelles raisons ?
La répétition permet la mémorisation	<ul style="list-style-type: none"> • Petit cours (Thiagi) • En sous-groupe les participants préparent et réexplique avec leur mots un outils vu au jour 1
Utiliser une manière de communiquer qui n'oblige pas l'autre à riposter	
<ul style="list-style-type: none"> • Mots poisons • Fausses émotions 	<ul style="list-style-type: none"> • surveiller la non utilisation durant le reste de la journées (formateur et participant) • Définir son propre tableau des 12 vraies émotions
Ecoute active	
<ul style="list-style-type: none"> • Utilités de la reformulation • Mots valises 	<ul style="list-style-type: none"> • Texte de Jacques Salomé • Histoires de valises • Co construction des lignes guides de l'écoute • Entraînement en binôme
Faire grandir l'autre par le questionnement socratique	
<ul style="list-style-type: none"> • Les questions passe-partout et ouvertes • Trouver les faits qui se cachent derrière les mots • Questionnement non inducteur 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement en binôme

LA FORMATION JOUR PAR JOUR



JOUR 2

Bâtir une organisation émotionnellement intelligente



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
Coaching d'un collaborateur et d'une équipe: co-construction d'une solution dans le référentiel (dans la carte du monde) du collaborateur et de l'équipe	
<ul style="list-style-type: none">• Processus de coaching en 4 étapes	<ul style="list-style-type: none">• Entraînement en trinôme<ul style="list-style-type: none">○ Coach○ Coaché○ Observateur
Comment faire en sorte que l'action ait un sens ? Responsable donneur de sens	<ul style="list-style-type: none">• Réflexion en sous-groupe sur la motivation d'une équipe
Coopération gagnante (win/win) Intégration des notions vues dans les travaux de Marshall Rosenberg sur la CNV	<ul style="list-style-type: none">• Exercices Quiz sur la communication non violente
Clôture Formation	<ul style="list-style-type: none">• Compléter le plan d'actions personnel• Prochaines étapes et lectures proposées• Tour de table ressenti• Formulaire d'évaluation