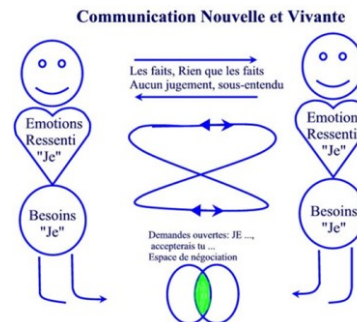
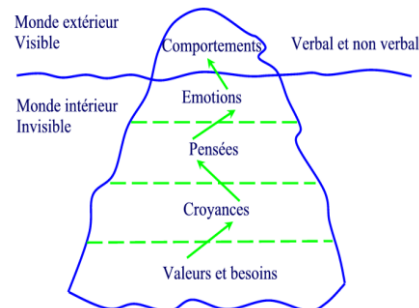




# L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

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

Identifier les  
sources des  
émotions de  
l'entreprise

Restaurer la  
légitimité des  
émotions sur le  
lieu de travail

Se libérer des  
conditionnements  
culturels; sortir  
du cadre

Accepter la  
responsabilité de  
ses propres  
émotions

Proposer une  
vision cohérente  
et inspirante

Prendre  
conscience de  
ses besoins et de  
ceux des autres

Faire grandir  
l'autre par le  
questionnement  
socratique

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
<b>NB : Avant la formation: préparer l'esprit des participants</b>	<b>Quiz</b>
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"> <li>Comprendre les situations et les ressentis qui déclenchent les pathologies</li> <li>2 règles essentielles de médecine préventive au travail</li> <li>Burn-out &amp; citerne d'énergie</li> <li>Principes et causes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vidéo résumant les travaux d'Henri Laborit sur les rats</li> <li>En sous groupe en déduire les 3 conditions simultanées qui peuvent déclencher des pathologies</li> <li>Rédaction individuelle d'un plan de ré-énergisation</li> </ul>
Prendre conscience de comment nous- même et les autres fonctionnent	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Modèle de l'iceberg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déclinaison d'exemples vécus par le groupe et utilisation du modèle</li> </ul>
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"> <li>A quoi cela sert ? (nous avons été "livrés" avec, mais sans mode d'emploi ...)</li> <li>Faut-il encourager l'expression des émotions dans le cadre de l'entreprise ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu des enveloppes Thiagi utilisés symptômes des 4 émotions de base</li> <li>Co construction d'un Outil: Comment évacuer 90% d'une émotion en 5 secondes ? (pour soi et pour les autres)</li> </ul>

# LA FORMATION JOUR PAR JOUR



## JOUR 1

### Prendre conscience de comment nous-même et les autres fonctionnent



#### > Contenu / Bénéfices

- 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 ?

Se libérer des conditionnements culturels et savoir sortir du cadre, proposer une vision cohérente et inspirante

- Les pensées
- Mécanisme des croyances
- Impact de votre vision de la vie sur vos comportements
- Comment rester optimiste ?

Prendre conscience de ses besoins et de ceux des autres

Besoins, valeurs, anti-valeurs

- Qui sont-ils ? Comment vérifier s'ils sont couverts ?
- Différences Besoins / moyens
- Liens entre émotions et besoins

Nos cerveaux : automatique / créatif / conscient / inconscient, comment ça marche ?

#### > Méthodologie / Activités

- 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

- 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

- Exercices de Liens entre les 5 besoins de Maslow et nos actions

Basés sur les travaux de Isabelle Nazare-Aga

- Choix de ses dix valeurs principales
- Choix de ses 10 anti-valeurs principales
- Mind Mapping de vie

# LA FORMATION JOUR PAR JOUR



## JOUR 1

**Prendre conscience de comment nous-même et les autres fonctionnent**



### Contenu / Bénéfices

- La lentille déformante
- Accepter la responsabilité et l'utilité de ses propres corrections internes
- Ok + Ok+
- Neuroscience
- Approche Jacques Fradin
- Lignes guides en gestions du stress
- Clôture journée

### Méthodologie / Activités

- Séries de tests visuels illustrant nos déformations internes
- Transfert dans le domaine d'activité des participants
- 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"> <li>• Compte rendu d'expériences</li> <li>• Qu'est ce qui n'a pas fonctionné et pour quelles raisons ?</li> </ul>
La répétition permet la mémorisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petit cours (Thiagi)</li> <li>• En sous-groupe les participants préparent et réexplique avec leur mots un outils vu au jour 1</li> </ul>
Utiliser une manière de communiquer qui n'oblige pas l'autre à riposter	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mots poisons</li> <li>• Fausses émotions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• surveiller la non utilisation durant le reste de la journées (formateur et participant)</li> <li>• Définir son propre tableau des 12 vraies émotions</li> </ul>
Ecoute active 2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilités de la reformulation</li> <li>• Mots valises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Texte de Jacques Salomé</li> <li>• Histoires de valises</li> <li>• Co construction des lignes guides de l'écoute</li> <li>• Entraînement en binôme</li> </ul>
Faire grandir l'autre par le questionnement socratique	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les questions passe-partout et ouvertes</li> <li>• Trouver les faits qui se cachent derrière les mots</li> <li>• Questionnement non inducteur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraînement en binôme</li> </ul>

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