

# L'intelligence émotionnelle appliquée

## Description de la formation

Il s'agit d'apprendre ce qu'est notre vie émotionnelle, quelles en sont les mécanismes universels et comment mieux la réguler. La connaissance de ces mécanismes, alliée à certains outils, ouvre de réelles perspectives de changement, autant dans sa vie personnelle que dans les relations professionnelles.

## Objectifs pédagogiques

- › Définir l'intelligence émotionnelle.
- › Acquérir des connaissances scientifiques valides sur le sujet.
- › Augmenter ses capacités de régulation émotionnelle.
- › Développer son empathie et la connaissance de soi.
- › Booster ses compétences de communication.

## Prérequis

- › Aucun.

## Modalités pédagogiques

- › **Modalité** : Formation réalisée en présentiel.
- › **Méthode** : La formation se déroule entre 30% de théorie et 70% de pratique. Le formateur partage des points théoriques et des cas concrets, lance des discussions et échanges entre les stagiaires et propose des jeux / outils en relation avec le contenu et des mises en pratique.
- › **Support de formation** : Le support de formation utilisé par le formateur est remis au stagiaire à l'issue de la formation.

## Modalités techniques

- › En format présentiel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'un vidéoprojecteur (ou TV), de tableaux blancs et de jeux / d'outils pédagogiques.
- › En format présentiel, le stagiaire n'a besoin d'aucun support particulier pour suivre la formation.

## Code

DEP130

## Durée

3 jours (21 heures)

## Nombre de participants

Entre 4 (minimum) et 12 (maximum) participants.

## Profil des stagiaires

Salarié-e souhaitant développer son intelligence émotionnelle en entreprise.

## Sanction de la formation

Attestation de fin de formation.

## Accessibilité

Accessible pour les personnes en situation de handicap et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la formation).

## Modalités et délais d'accès

10 jours minimum avant la formation pour une demande de prise en charge.

## Modalités de suivi et d'évaluation

- › Evaluation préalable.
- › Autoévaluation des acquis au cours des exercices et mises en pratiques au cours de la formation.
- › Evaluation de fin de formation sous forme de test (QCM) afin de valider l'acquisition des compétences et des connaissances.
- › Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.
- › Feuille d'émargement signée par le(s) stagiaire(s) et le formateur, par demi-journée de formation.
- › Attestation de fin de formation.
- › Evaluation de suivi à froid (+ 1 mois).

## Intervenant

Florent est **formateur & infirmier**, titulaire d'un **diplôme universitaire d'hypnose médicale et clinique**, de différentes certifications autour de l'éducation thérapeutique et de la formation en général. Passionné de transmission et de neurosciences appliquées, il est formateur depuis 2013.

## Tarifs

- › Interentreprises : 1 200,00 € HT
- › Intra-entreprise : sur demande

## Contenu de la formation

### JOUR 01

#### INTRODUCTION

- › Accueil des participants
- › Recueil des attentes

#### EXPÉRIMENTATIONS

- › Temps de recentrage
- › Le monde des représentations : d'une chaise à l'autre
- › Neurosciences appliquées
- › Lecture des émotions
- › Travaux de Paul Ekman
- › Rôle des émotions
- › Vocabulaire émotionnel
- › Jeux théâtraux : expression sans parole, diagonale des émotions, retour au neutre, mimétisme

#### CONVERGENCE

- › Temps de recentrage
- › Échanges et adaptation collective du programme

### JOUR 02

#### INTRODUCTION

- › Accueil des participants
- › Temps de recentrage
- › Réponses aux questions

#### EXPÉRIMENTATIONS

- › Ateliers ludiques d'écoute active, de conscience de soi et positionnements empathiques
- › Jeu de rôles issus des problématiques quotidiennes ramenées par les participants
- › Travail sur l'inconfort émotionnel : comment s'en protéger ?
- › Méthode STOP
- › Tension / détente
- › Autohypnose (AH)

#### CONVERGENCE

- › Temps de recentrage
- › Retours d'expérience
- › Échanges

### JOUR 03

#### INTRODUCTION

- › Accueil des stagiaires
- › Temps de recentrage
- › Réponses aux questions

#### EXPÉRIMENTATIONS

- › Du discernement vers la communication efficace : la place des projections, de l'humour, des ratés, du oui et...
- › Ateliers d'expression libre, respectueuse et sincère : théâtre d'improvisation, CNV, apports de la communication hypnotique, méthode CLERE
- › Mise en situation : application directe des outils avec auto et hétéro évaluation par les participants via des scénettes improvisées

#### CONCLUSION

- › Temps de recentrages
- › Point sur les acquis