

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 scènettes improvisées

CONCLUSION

- › Temps de recentrages
- › Point sur les acquis