

## PROGRAMME DE FORMATION

---

**Catégorie :** Psychologie positive

**Public Visé :** Tout profil

**Intitulé du stage :** Développez votre intelligence émotionnelle

**Prérequis :** Aucun

### **Moyens pédagogiques :**

Exposés - discussions-débats - étude de cas - utilisation d'aides audio-visuelles - remise de documentation - contrôle permanent de l'assimilation des connaissances par l'animateur.

### **Moyens techniques :**

Vidéoprojecteur – Tableau papier

### **Déroulement du stage :**

**Durée :** Stage de 2 jours de 9h30 à 13h & de 14h à 17h30 (14 heures)

**Formateur :** Sarah BOUËR, consultante, formatrice, facilitatrice et coach, experte praticienne certifiée en psychologie positive, ex marketing & brand manager chez Meetic et directrice social media chez Conceptory

### **Les objectifs pédagogiques :**

A l'issue de la session de formation, les participants obtiendront les résultats suivants :

En termes d'**ATTITUDES**, ils seront :

- Conscients de l'impact de leurs émotions dans leur comportement au travail
- Conscients de l'importance d'écouter et de canaliser leurs émotions
- Motivés à adopter / modifier certaines habitudes
- Motivés à adopter les outils présentés en formation

En termes de **CONNAISSANCES**, ils pourront :

- Décrire ce qu'est l'intelligence émotionnelle et le QE
- Savoir quelles sont les différentes facettes de l'intelligence émotionnelle
- Expliquer l'impact des émotions agréables et désagréables
- Identifier les principales sources de stress positif et négatif, au travail et décrire des méthodes concrètes pour mieux gérer leurs émotions

En termes de **COMPETENCES**, ils seront en mesure de :

- Décoder leurs émotions et celles des autres
- Désamorcer des tensions et de faire un feedback axé solution en exprimant leurs émotions et en respectant leur interlocuteur
- Développer d'autres modes de réaction et challenger leur perception en situation difficile

## Déroulé de formation

## Objectifs

### **INTRODUCTION (J1 matin) :**

Comprendre les émotions	>>	Savoir différencier humeur, émotion, sentiment, affect...
Jeu des émotions	>>	Identifier le lien entre émotion et réaction
Rôle des émotions négatives	>>	Comprendre l'utilité de ces émotions dans l'évolution
Elargissement et construction	>>	Découvrir les bénéfices des émotions positives au travail

### **Comprendre les émotions et leur rôle**

### **INTELLIGENCE EMOTIONNELLE (J1 matin) :**

L'intelligence émotionnelle	>>	Comprendre la notion de quotient émotionnel
Facette de l'IE	>>	Découvrir les 4 axes de l'intelligence émotionnelle
Test intelligence émotionnelle	>>	Evaluer son intelligence émotionnelle

### **Découvrir l'intelligence émotionnelle**

### **PERCEPTION DES EMOTIONS (J1 après-midi)**

Analyser des visages	>>	S'entraîner à reconnaître une émotion
Jeu de rôle décodage	>>	Apprendre à évaluer ses émotions et celles des autres

### **Décoder les émotions autour de nous**

### **COMPREHENSION EMOTION (J1 après-midi)**

Perception et émotion	>>	Comprendre le lien entre les deux
Outil SPARC	>>	Challenger sa perception de situations difficiles

### **Comprendre ses émotions**

### **ANALYSER SES EMOTIONS (J2 matin)**

Champs émotionnel	>>	Découvrir les émotions pour affiner sa compréhension
Outil le cadran des émotions	>>	Analyser ses émotions et leurs impacts

### **Décoder les émotions autour de soi**

### **DESAMORCER UN CONFLIT (J2 après-midi)**

CNV	>>	Comprendre les étapes de la communication non-violente
Jeu de rôle CNV	>>	Expérimenter la CNV
Méthode DESC	>>	Comprendre comment formuler une critique constructive
Jeu de rôle DESC	>>	Faire un retour avec la méthode DESC

### **Apprendre à canaliser ses émotions**

**Suivi de l'exécution de l'action de formation, évaluation et appréciation des résultats :**

A l'issue du stage, en plus du questionnaire satisfaction et des fiches de présence émargées, il sera défini 3 objectifs individuels à atteindre en lien avec l'intelligence émotionnelle ; 10 semaines après le stage il sera effectué un contrôle de l'atteinte de ces objectifs par le formateur.

**Sanction de la formation :**

Une attestation précisant la nature, les acquis et la durée de la session sera remise par l'organisme de formation au bénéficiaire, à l'issue de la prestation.