

**PROGRAMME PERSONNALISE DE FORMATION :
DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE
MODULE 1 – 1,5 Jours (9h)**

Prérequis

Lire, Ecrire, Parler

Objectifs pédagogiques

Comprendre le fonctionnement de nos émotions et celles des collaborateurs
Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel
Améliorer sa communication interpersonnelle

Compétences visées :

A la suite de cette formation, le participant est capable

- d'identifier de manière autonome ses émotions
- d'adopter des stratégies psychocorporelles positives dans son quotidien
- faire face aux situations, de crise et de changements, quelles qu'elles soient.

Moyens pédagogiques

Apport théorique en salle de formation
Mise en situation
Ateliers pratiques
Remise du support de formation

Suivi et évaluation

Feuille de présence
Livret pédagogique
Evaluations des compétences entrée/sortie
Attestation de fin de formation

Public concerné

Tout salarié / manager / dirigeant désireux de comprendre le mécanisme des émotions et mettre en phase son intelligence émotionnelle dans un environnement professionnel complexe

Animateur

LORANT Bruno
20 ans d'expérience de cadre dirigeant
Formateur et sophrologue certifié

Durée : 9 heures

Lieu : Dans vos locaux

DEROULEMENT

9 séances de 1h hebdomadaire

Chaque séance suivra le dérouler du plan ci-après :

Préambule – Echanges

Evaluation d'entrée en formation

Séquence 1 : Identifier la notion d'intelligence émotionnelle

Séances 1 à 3

Définir et Comprendre le fonctionnement de nos émotions

Identifier et évaluer ses émotions

Établir le lien entre émotion et stress

Mise en pratique des premiers outils de connaissance de soi

Séquence 2 : Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel

Séances 4 à 6

Analyse des situations d'instabilité émotionnelle

Décryptage des différentes émotions ressenties à partir de l'analyse de situations concrètes

Analyse des différents types de relations dans l'entreprise

Mise en pratique des premiers outils de gestion des émotions

Séquence 3 : Développer sa communication interpersonnelle

Séances 7 à 9

La gestion de soi : affirmation/approbation

Exprimer ses émotions

Prendre conscience des autres : l'empathie, vers la cohésion

Adapter sa communication interpersonnelle

Fin de formation

Evaluation sortie de formation

Partage et échange d'expérience