

## Cultiver son intelligence émotionnelle

### Une formation pour redécouvrir nos émotions et mieux comprendre celles des autres !

Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise. Elles y entrent et travaillent avec vous. Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser ! L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiment. Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et crée une plus grande efficacité dans les rapports interpersonnels.

#### Objectifs de la formation :

- Redécouvrir les atouts des émotions pour cultiver son intelligence de soi et des situations.
- Gérer ses émotions pour développer sa confiance, décider, s'exprimer et agir à bon escient.
- Utiliser son intelligence émotionnelle pour optimiser ses compétences relationnelles et dynamiser le travail en équipe

**Publics :** Toute personne désireuse d'explorer l'intelligence émotionnelle

**Durée :** 2 jours soit 14 Heures

**Pré-requis :** Aucun.

#### PROGRAMME :

##### **1 QUELLES SONT LES COMPOSANTES DE MON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ? QUELLES SONT MES FORCES OU MANQUES ACTUELS ? (2H)**

- Les composantes de son intelligence émotionnelle.
- Carapace ou Fleur de peau, amorcer sa progression.
- *Auto-diagnostic de son quotient émotionnel, Réflexions personnalisées.*
- *Carte mémo des composantes de l'intelligence émotionnelle.*
- *Vidéos de présentation.*

##### **2 COMMENT ABORDER MES ÉMOTIONS AVEC CONFIANCE ET RÉALISME ? (2H)**

- Observer ses comportements réactifs, reconnaître ses sensations corporelles signes d'émotions.
- Repérer les déclencheurs.
- Débusquer ses pensées génératrices de stress inutile, leur substituer des pensées réalistes.
- Se dégager de l'évitement, apprécier la palette des émotions.
- *Ateliers accompagnés sur des situations des participants, exercices en sous-groupes avec trame méthodologique.*
- *Grille d'entraînement à « Moins se faire peur avec ses peurs », photo langage, poèmes, vidéo de démonstration.*

##### **3 COMMENT DÉCRYPTER ET CANALISER MES ÉMOTIONS ? (2H)**

- Repérer les valorisations ou interdictions de ses émotions.
- Sortir de la confusion, mobiliser ses ressources et décider pour agir.
- Démarche en 4 temps pour gérer ses émotions : pratiques sur les situations réelles des participants.
- *Quiz : êtes-vous efficace face à la colère ?*
- *Pratique de l'enracinement corporel et exercice de conscience et confiance, avec sa respiration.*

##### **4 COMMENT M'EXPRIMER DE FAÇON CONSTRUCTIVE ? (2H)**

- Se préparer à une rencontre et lever ses freins relationnels.
- Exprimer ses émotions avec sobriété et habileté : agir avec sa peur, dire sa colère, extérioriser sa tristesse, cultiver et partager sa joie.
- Grille des « Bonnes questions à se poser » pour faciliter sa communication.
- *« Savoir dire », carte mémo, vidéo de démonstration.*
- *Entraînements individualisés sur des cas concrets et mises en situation filmées.*

**5 COMMENT ALLER AU-DELÀ DE SES PROPRES CLICHÉS ? (2H)**

- Exercice pour comprendre ses stéréotypes.

**6 COMMENT ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DES AUTRES, SANS PERDRE PIED ? (2H)**

- L'écoute et l'empathie, la compréhension empathique.
- *Valoriser ses atouts pour écouter : ateliers et repérages.*
- *Apports et pratiques de l'écoute empathique.*

**7 COMMENT INTERAGIR AVEC INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET RENFORCER LES SYNERGIES D'ÉQUIPE ? (2H)**

- Se motiver et motiver dans le respect de soi et de l'autre.
- Faciliter la coopération.
- La gestion émotionnelle en cas de critique ou de tension.
- L'usage des signes de reconnaissance.
- *Repères méthodologiques.*
- *Entraînements sur des cas concrets.*

**Méthodes pédagogiques :** 50 % études de cas des participants 50% de théories avec exemples de cas réels.  
Formateur certifié.

**Méthodes évaluation :** A chaud à l'issue de la formation et 3 mois après la session.

**Suivi des stagiaires via email, hotline et réseaux sociaux du formateur.**

**Ouverture d'une session à partir de 5 participants pour raison pédagogique**

**Nombre maximum de participants par session : 12**