



FORMATION INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

5 RÉFLEXES QUI CHANGENT LA VIE AU TRAVAIL



Soft skills



Blended
présentiel/distanciel



18 heures

CIBLE

Tous collaborateurs désireux de mieux se connaître, d'utiliser leurs émotions pour être plus efficaces et d'améliorer la qualité de leurs relations

OBJECTIFS

- Comprendre le mécanisme de la gestion des émotions.
- Développer ses compétences émotionnelles en toute situation et notamment sous stress.
- Travailler sur la qualité de ses relations (notamment dans la sphère professionnelle)
- Construire son plan personnel de développement

FORMAT ET MODALITÉS DE DIFFUSION

Format recommandé par l'équipe pédagogique : 18H de formation en **blended learning**, sur 2 mois

- 2 jours présentiel (14H)
- un parcours e-learning (2H)
- une classe virtuelle REX (2H)

Cette formation peut être réalisée en distanciel.

Apprenants en situation de handicap : nous contacter en amont pour envisager les solutions adaptées.

PÉDAGOGIE

Méthodes pédagogiques participatives et ludiques, alternant jeux de rôles débriefés à partir de « cartes techniques » - exclusivités du Gymnase -, quiz et productions créatives en équipes, apports méthodologiques pratiques, partage d'expérience, co-construction de plan d'actions et mémos de mise en œuvre.

- pédagogie inversée (faire puis formaliser l'acquis)
- apprentissage vicariant : observer puis pratiquer

PROGRAMME

#Onboarding

- Présentation du parcours et du groupe (ice beaker)
- Recueil des attentes
- Premier exercice de lancement de la formation

#1 Les émotions nous font vivre le meilleur et le pire !

- L'effervescence émotionnelle chez l'être humain : mécanisme, apport des neurosciences, travaux de Daniel Goleman
- Définition pratique et terrains de jeu de l'intelligence émotionnelle
- Auto-diagnostic « zones d'expression et de contraintes »
- Au cœur du sujet : reconnaître les besoins (les nôtres et ceux d'autrui)

#2 Lancer son programme d'auto-développement, 5 réflexes

- S'approprier ses émotions
 - Être conscient de son humeur et de ses effets sur autrui
 - Mettre des mots sur les ressentis
 - S'entraîner au recul sur soi
- Ajuster ses réactions
 - Canaliser les émotions perturbatrices
 - Se questionner pour se positionner
 - Exprimer clairement ses choix
- Activer ses moteurs internes
 - Définir ses préférences et ses objectifs, savoir les formuler
 - Identifier ses stratégies de mise en mouvement
 - Se lancer des défis mobilisants
- Aiguiser son empathie
 - Travailler son attention à l'autre, son écoute, sa vigilance relationnelle
 - S'extraire de ses propres ressentis et jugements et se connecter à ceux d'autrui
- Renforcer les liens interpersonnels
 - Repérer sa propre dynamique relationnelle
 - Pratiquer la communication positive
 - Développer son leadership via des actions simples et quotidiennes

#3 Ça commence maintenant !

- Construire son propre 360° feedback
- Poser un 1er acte : feuille de route individuelle et challengée par le groupe

#Offboarding REX

- Partage, entre pairs, des mises en pratique terrain
- Synthèse collaborative des acquis
- Focus sur les points clés à retenir
- Actualisation du plan de développement individuel

#Ressources : chaque participant repart avec...

- Un support de synthèse PDF enrichi des productions du groupe lors des exercices
- Une feuille de route individuelle avec un plan d'action personnalisé pour intervenir en situation réelle

Plus d'informations : Valérie BERGÈRE

01.53.25.05.23 | [Formulaire de contact](#)
contact@gymnasedumanagement.com