



## FORMATION INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

5 RÉFLEXES QUI CHANGENT LA VIE AU TRAVAIL



Soft skills



Blended  
présentiel/distanciel



18 heures

### CIBLE ET PRÉ-REQUIS

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.

Délai d'accès : à définir avec le client

*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](mailto:contact@gymnasedumanagement.com)