



# EXPLOREZ ET CULTIVEZ VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

2 jours soit 14h - Présentiel



## OBJECTIFS :

- Définir la notion d'intelligence émotionnelle
- Décrire le langage des émotions
- Recenser ses déclencheurs émotionnels
- Exprimer ses émotions avec des outils de régulation

## NOTRE PARTI PRIS :

Les émotions sont souvent mises de côté dans les apprentissages et le travail. Pourtant, les émotions sont des informations précieuses à accueillir et à vivre pleinement.

En développant son écoute, elles nous aident à mieux se comprendre, à s'épanouir, à mieux interagir et même à être plus efficace !

## PRE-REQUIS :

Aucun

## PUBLIC :

Toute personne souhaitant explorer et cultiver son intelligence émotionnelle.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 31/01/2024

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### Les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle

- Définir la notion d'émotion
- Savoir nommer et identifier les émotions
- Comprendre le rôle des émotions
- Décrypter les mécanismes émotionnels
- Mettre en relation les émotions et les potentiels comportements induits, chez soi et chez les autres

### AUTO-DIAGNOSTIC :

Du participant sur la mobilisation de son intelligence émotionnelle.

### Intelligence émotionnelle et leadership de soi

- Prendre conscience et accueillir toutes ses émotions en présence
- Prendre conscience de ce qui m'appartient et de ce qui appartient à l'autre
- Identifier son émotion dominante et de confort
- Identifier son émotion sous- exprimée et inconfortable
- Décrypter ses comportements en lien avec ses émotions

### CAS PRATIQUE :

A partir de leurs situations réelles, les participants se mettent en situation de jeux de rôle.

### La place des émotions au travail

- Comprendre l'influence et l'importance des émotions au travail
- Identifier l'impact de ses propres émotions au travail
- Ecouter et répondre aux besoins relationnels
- Appréhender l'outils DESC pour partager ses besoins

### MISE EN SITUATION :

Le participant met en œuvre la méthode DESC pour exprimer ses besoins.

### PLAN D'ACTION PERSONNEL :

Diagnostic de sa situation, détermination de ses axes d'amélioration et construction de son plan d'action - engagements.



# INFORMATIONS GENERALES

Valables pour chacune des formations présentes dans ce catalogue



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### Avant la formation :

Un diagnostic pré-formation est réalisé par téléphone pour évaluer les besoins/objectifs et prendre des informations concernant le contexte projet/entreprise/service. Un compte-rendu est remis pour prise de décision.

### Pendant la formation :

Evaluation des acquis par le formateur tout au long de la formation lors des ateliers.

Attestation de fin de stage individuelle et rapport animateur global, les 2 avec évaluation des acquis par le formateur.



## MÉTHODES D'ANIMATION

Le formateur anime avec une alternance d'apports théoriques et d'ateliers (équilibre minimal de 60-40 %) à l'aide de pédagogies actives (intelligence collective, ludopédagogie). Formateur/consultant expérimenté.



## MOYENS MATÉRIELS ET TECHNIQUES

La salle sera équipée d'un vidéo projecteur, d'un tableau blanc et/ou d'un paperboard. Nous utilisons du matériel de ludopédagogie : cartes de photolangage, matériel créatif, jeux, etc.



## SUIVI POST-FORMATION

En fin de formation, le formateur transmet aux stagiaires le(s) support(s) utilisé(s) (slides PowerPoint, photos des paperboard...) et/ou un livre ressource selon le thème étudié.



## HORAIRES

Les formations sont organisées par défaut sur les horaires suivants : 9h-12h30 / 13h30-17h. Dans le cadre d'une session collective, les horaires ne peuvent pas être modifiés.



## ASSIDUITÉ

Feuille de présence signée par demi-journée par le stagiaire et le formateur.



## SATISFACTION

Questionnaire de satisfaction en fin de formation.



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Dans le cadre d'un financement

**employeur** : inscription possible jusqu'à la veille de la formation, sous réserve de places disponibles et de validation des objectifs, en nous contactant au 03 88 26 26 66 ou par mail : [bienvenue@singular-is-future.com](mailto:bienvenue@singular-is-future.com).



## ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter directement afin d'étudier ensemble votre contexte : 03 88 26 26 66.



En cas de question(s) : contactez nos équipes au **03 88 26 26 66**  
ou par mail [bienvenue@singular-is-future.com](mailto:bienvenue@singular-is-future.com)