



#### **OBJECTIFS**

- Utiliser à bon escient ses émotions dans un cadre professionnel
- Rester professionnel en toute circonstance
- Savoir analyser au mieux les réactions émotionnelles de ses interlocuteurs
- Comprendre les causes de ses « débordements émotionnels »



## **PROFILS**

Tout salarié ou cadre souhaitant optimiser son intelligence émotionnelle



#### **PRÉREQUIS**

Aucun



### DURÉE

2 jours soit 14 heures



#### **COMPÉTENCES VISÉES**

 Capacité à prendre conscience et à exprimer ses émotions pour mieux avancer dans ses relations professionnelles



#### LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

- L'autodiagnostic de son intelligence émotionnelle
- La transformation des émotions en atouts professionnels



#### PÉDAGOGIE

Moyens pédagogiques de type interactif sur mode participatif :

- Apports théoriques et/ou méthodologiques
- Analyse de pratiques
- Jeux de rôle
- Accompagnement intersession et jusqu'à 3 mois après la formation



#### **ÉVALUATION**

- Pendant la session : sous forme de cas concrets et de mises en situation
- Appréciation pédagogique de fin de session : QCM de mesure de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de formation

# VIVRE SES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN

# **MES ÉMOTIONS ET MOI**

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle? Les théories cognitives des émotions Emotions, sensations, sentiments : comment les différencier?

Auto-évaluation: Test individuel Quotient Emotionnel

# COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES ÉMOTIONS

Qu'est-ce qu'une émotion? Les différentes émotions de base

Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation.

L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations.

Le stress est-il une émotion?

# DEVELOPPER SA CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE

Sentir, explorer ses émotions Identifier les dysfonctionnements émotionnels : sentiment parasite et émotion juste. Les différentes réactions émotionnelles parasites et le circuit des croyances

# EXPRIMER ET PARTAGER SON RESSENTI ÉMOTIONNEL

Exprimer une colère juste et faire face à l'agressivité S'ouvrir à la joie pour gagner en confiance et sérénité Faire et recevoir des compliments Entendre ses peurs pour mieux se préparer Accueillir les émotions des autres avec empathie









