



# PROGRAMME DETAILLÉ

# JOUR 1

## Présentation

### Thème 1 : Développer sa relation à soi

**Objectif pédagogique :** Maîtriser les concepts et principes de l'intelligence émotionnelle (IE) pour améliorer sa relation avec soi-même et avec les autres

*a ) Les intérêts à se connaître soi-même*

- Avoir une meilleure relation à soi
- Avoir de meilleures relations avec les autres

*b ) Identifier ses valeurs, ce qui est important pour nous*

- Définir ce qu'est une valeur
- Mesurer l'influence des valeurs dans le quotidien

*c ) Identifier, comprendre ses émotions*

- Définir ce qu'est une émotion
- Mesurer l'impact des émotions, leur rôle

*d ) Prendre conscience de ses filtres, biais cognitifs*

- Comprendre et identifier les éléments venant modifier notre perception
- Comprendre que notre perception de l'extérieur n'est qu'un miroir de l'intérieur

### Modalités pédagogiques :

Exercice : Détermination des valeurs et leviers de motivation

Exercice : Identification et positionnement des émotions

Cas pratique : Savoir reconnaître la présence de biais au travers de différentes situations du quotidien

Cas pratique : Analyse d'un schéma pensée/émotion/action dans le cadre professionnel

# JOUR 2

## Thème 2 : Savoir maîtriser ses émotions

**Objectif pédagogique :** Apprendre à gérer ses émotions et prendre du recul face à une situation de stress au travail

*a ) Identifier et comprendre le stress*

- Comprendre la gestion des émotions à travers l'exemple de la maîtrise du stress
- Définir le stress et son impact au quotidien

*b ) Revenir au corps*

- Travailler sur le niveau du corps par la respiration, les étirements, la posture

*c ) Le changement de focus*

- Prendre conscience de là où nous posons notre attention

*d ) La modification de son langage interne*

- Prendre conscience de notre langage interne et construire un nouveau système de pensée

*e ) L'organisation et la gestion du temps*

- Apprendre à se décharger l'esprit en gérant son temps efficacement

### Modalités pédagogiques :

Questionnaire : Évaluez votre niveau de stress

Entraînements : La respiration, les étirements et la posture physique

Exercice : Les messages contraignants

## Thème 3 : Améliorer sa communication et la pertinence de ses interventions

**Objectif pédagogique :** Savoir adapter sa communication pour améliorer son efficacité au travail (empathie, écoute active... )

a ) *Comment sont transmises les informations ?*

- Comprendre l'impact du langage non verbal dans la communication avec autrui

b ) *Les freins à la communication*

- Connaître et comprendre les différents freins à la communication

c ) *Les clés d'une communication efficace*

- Connaître les 5 versants de l'empathie émotionnelle
- Connaître les éléments d'une écoute active

d ) *Gérer une situation de conflit*

- Connaître et appliquer la méthode de résolution de problèmes
- Apprendre à s'affirmer, émettre et recevoir une critique, exprimer un désaccord et/ou un refus

### Modalités pédagogiques :

Jeu pédagogique : La rumeur

Exercice : Comment écoutez-vous ?

Exercice : Analyser les situations de conflit et leurs modes de résolution

Après la formation : Une évaluation d'acquisition des connaissances par thème