



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