

CO 37 - DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

PUBLIC

Tout public

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ Comprendre ses émotions, leur fonctionnement et leurs dysfonctionnements
- ✓ Acquérir des outils pour gérer ses émotions
- ✓ Savoir accompagner les émotions des autres et installer un équilibre émotionnel
- ✓ Expérimenter des techniques pour mettre en place des changements personnels et professionnels
- ✓ Construire son plan d'actions personnel

PROGRAMME

Jour 1 : Comprendre ses émotions pour développer son intelligence émotionnelle

Accueil, présentation et recueil des attentes des participants

Définition de l'intelligence émotionnelle

- Auto évaluation des compétences émotionnelles
- Présentation et origine du concept

Les différentes émotions et leur fonctionnement

- Émotions primaires
- Émotions secondaires
- Émotions sociales
- Schéma d'une émotion

Développer sa conscience émotionnelle

- Diagnostic des émotions
- Les pièges émotionnels et les réactions face à la peur
- Exploration des comportements rigides et défensifs
- Accueillir ses émotions

Les émotions et le stress

- Découvrir et pratiquer des outils de gestion des émotions

Jour 2 : Gérer ses émotions pour changer sa relation aux autres et sa vie

Les émotions et le stress (suite)

- Neutraliser le trac
- Prendre du recul par rapport au négatif
- Se remettre en confiance

Gérer ses émotions difficiles avec les autres

- Désamorcer son agressivité et mettre en place une attitude positive
- Prendre de la distance dans une relation conflictuelle
- Donner des signes de reconnaissance à soi-même et aux autres
- Reconnaître les signes de reconnaissance à son égard

Se préparer une nouvelle histoire de vie

- Faire le point sur ses plaisirs
- Créer des images mentales positives

Conclusion – plan d'action pour le futur – évaluation

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méta-plan
- Auto-évaluations,
- Mises en situation,
- Plan individuel d'actions
- Apports théoriques (1/3) et exercices-training (2/3)

DURÉE DE LA FORMATION

- 2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 maxi