

Objectifs

Mieux comprendre, gérer et exploiter leurs émotions pour améliorer leur bien-être personnel, leurs relations interpersonnelles et leur efficacité professionnelle.

Public concerné et prérequis

Tout public.

Prérequis

Aucun prérequis spécifique. Une ouverture d'esprit et une volonté d'apprentissage sont souhaitables.

Connaissances de base en communication ou en développement personnel peuvent être un plus.

Qualification des intervenants

Spécialiste du domaine.

Moyens pédagogiques et techniques

Le module alternera éléments d'enseignement didactiques et théoriques avec une prise en main progressive des modules à travers des cas pratiques et des exemples exposant les principales problématiques que le stagiaire rencontrera dans la gestion du sujet de manière à acquérir une réelle autonomie opérationnelle.

Outils pédagogiques :

L'ensemble du cours est repris sous forme de projection par vidéoprojecteur. Chaque stagiaire aura son matériel informatique.

PC professionnel de l'apprenant et logiciel.

Vidéoprojecteur – ateliers de mise en pratique d'expérience.

Durée, effectifs

7 heures.

6 stagiaires.

Programme (contenu de la formation)

Comprendre l'intelligence émotionnelle

- Définition et composantes de l'intelligence émotionnelle (modèle de Goleman)
- Pourquoi l'intelligence émotionnelle est essentielle dans la vie personnelle et professionnelle ?
- Les bénéfices : réduction du stress, amélioration des relations, meilleure prise de décision
- Reconnaître et nommer ses émotions
- Les différentes émotions : joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût
- Exercices pratiques : auto-observation, journal émotionnel
- Outils pour identifier ses émotions rapidement

Gérer ses émotions

- Techniques de régulation émotionnelle : respiration, pleine conscience, reformulation
- Identifier les déclencheurs émotionnels
- Mise en situation : cas pratiques et jeux de rôle

Développer l'empathie et la communication émotionnelle

- Écoute active et langage des émotions chez autrui
- La communication non violente (CNV)
- Exercices : écouter et reformuler

S'entraîner à l'intelligence émotionnelle au quotidien

- Élaborer un plan d'action personnalisé
- Conseils pour maintenir et renforcer ses compétences émotionnelles
- Partage d'expériences et échanges

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques synthétiques
- Exercices pratiques individuels et en groupe
- Jeux de rôle et mises en situation
- Échanges d'expériences
- Supports visuels et outils concrets

NEOACADEMY

Modalités d'évaluation des acquis

Chaque stagiaire devra effectuer un test de connaissance sous la forme d'un questionnaire oral et écrit avec le formateur reprenant les principaux points de la formation.

Observation en situation, feedbacks, mises en situation, quizz.

Sanction visée

Certificat de réalisation.

Matériel nécessaire pour suivre la formation

Aucun.

Conditions de déroulement

Formation en INTRA - Formation en présentiel.

Délais moyens pour accéder à la formation

La planification de votre formation sera finalisée et inscrite à notre calendrier selon vos disponibilités et contraintes.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Taux de réussite à la formation

Taux de satisfaction de la formation

Tarif

Nous consulter.

NEOACADEMY

267 Le Mont Roty 76160 FONTAINE SOUS PREAUX
Tél. 06.86.40.13.94 – boucourt.charlotte@neoacademy.fr
SAS au capital de 10000 € – RCS Rouen – SIRET 94003713800010 – NAF 70.22