

Savoir reconnaître les émotions pour mieux développer son intelligence émotionnelle

INFORMATIONS

CETTE FORMATION EST DESTINÉE À :

Formateurs, enseignants, managers, personnel administratif et commercial.

PRÉ REQUIS :

Aucun

DURÉE DE LA FORMATION :

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PARTICIPANTS/SESSION :

Minimum 4. Jusqu'à 12 participants

FORMATEUR :

Daniel VIGUIER

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les différentes émotions et blessures
- Apprendre à accueillir ses émotions et à développer une agilité émotionnelle
- Accroître son intelligence émotionnelle en situation
- Prendre en compte ses besoins et savoir-faire une demande

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Plusieurs outils sont mis en place durant la formation selon la pédagogie de la personne formatrice.

- Notions théoriques
- Exercices pratiques, jeux de rôles, ludopédagogie

Ressources nécessaires

- Ordinateur, smartphones ou tablette

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Comprendre les mécanismes des émotions pour mieux les accueillir

- Identifier et accueillir les émotions et les besoins
- Les émotions de base et secondaires (*rôles et fonction*)
- Les besoins selon Marshall Rosenberg
- Les différentes blessures émotionnelles selon Lise Bourbeau

Agilité et régulation émotionnelle

- Présentation du protocole
- Décrypter l'information derrière l'émotion
- Mise en pratique

Développer son intelligence émotionnelle

- Présentation de l'intelligence émotionnelle
- Notion de QE
- Les compétences émotionnelles
- Exercices pratiques

Exprimer ses besoins grâce à la communication Non violente

- Découverte du modèle OSBD
- Clarifier sa demande dans le respect de son besoin
- Mises en pratique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En fin de formation : Quiz / QCM / Un QR Code permettra aux stagiaires de compléter le questionnaire de satisfaction à chaud
- 3 mois après la formation, un questionnaire d'évaluation à froid sera adressé aux stagiaires par mail