

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

PROGRAMME DE FORMATION



Objectifs de formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- ◆ Définir l'intelligence émotionnelle et ses 5 composantes (conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie, compétences sociales).
- ◆ Identifier ses propres émotions, leurs déclencheurs et leurs manifestations physiques et comportementales.
- ◆ Mobiliser des techniques de régulation émotionnelle pour gérer le stress et les situations de tension.
- ◆ Reconnaître les émotions d'autrui et développer une écoute empathique.
- ◆ Adapter sa communication et son comportement en fonction du contexte émotionnel d'une situation professionnelle.
- ◆ Utiliser l'intelligence émotionnelle pour prévenir et désamorcer les conflits.

Programme pédagogique

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

Définition de l'IE (modèle de Goleman), différence entre émotion, sentiment et humeur. Présentation des 5 composantes de l'IE : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie, compétences sociales.

Le mécanisme des émotions

Apports sur les 6 émotions de base (joie, peur, colère, tristesse, surprise, dégoût) et leurs fonctions adaptatives. Le processus émotionnel : déclencheur, ressenti physique, pensée, comportement.

Développer sa conscience de soi

Apports sur l'importance de l'auto-observation émotionnelle au travail.

Réguler ses émotions et gérer le stress

Apports sur les techniques de régulation émotionnelle : respiration, recadrage cognitif, prise de recul, expression contrôlée.

Développer l'écoute empathique

Apports sur l'empathie : distinction entre empathie, sympathie et compassion ; les freins à l'écoute empathique. Apports sur l'écoute active : reformulation, questionnement, posture non verbale.

Reconnaître les émotions d'autrui

Apports sur les signaux verbaux et non verbaux des émotions (**expressions faciales, ton de la voix, posture**).

Communiquer avec intelligence émotionnelle

Apports sur la communication assertive et la méthode DESC (Décrire, Exprimer, Spécifier, Conclure).

Prévenir et désamorcer les tensions

Apports sur les mécanismes émotionnels des situations conflictuelles et les leviers de désamorçage.

Ateliers pratiques

Financement

Tarif : formation pouvant être prise en charge par l'OPCO dans le cadre du plan de formation

- Pour les salariés d'entreprise ou d'association :
 - en inter : 280 € par personne
 - en intra : 1 400 € à Étampes (pour un autre site géographique, nous consulter)

Public

Tout salarié et demandeur d'emploi.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont.

Certification

Formation non certifiante.

Pour plus d'informations, nous contacter par téléphone au 01 60 80 91 52 ou par mail à contact@horizons91.fr



Moyens pédagogiques

Salles de formation en corrélation avec le nombre de stagiaires présents, équipées d'un paperboard et / ou d'un tableau blanc et/ou d'un vidéoprojecteur.

Remise de supports pédagogiques écrits pour chaque séquence de formation.

Plans d'action.

Vidéos, témoignages, articles de presse.

Jeux de rôle, études de cas.

Moyens d'évaluation

Afin de permettre d'évaluer les acquis de chaque stagiaire, l'évaluation des mises en situation permettra de vérifier si les principes essentiels découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux. Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation afin de permettre à celui-ci de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire (qualité organisationnelle et pédagogique de la formation) sera effectuée en fin de formation.

Méthodes pédagogiques

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.

Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.

Les techniques pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Apports théoriques en ouverture de séquences ou clôturant une activité collective ou en sous-groupe de réflexion.
- Observation de situations (vidéos).
- Activités en individuel et en groupes (analyse).
- Mises en situation
- Brainstorming.

Moyens d'encadrement

L'encadrement des stagiaires sera assuré par la direction et la coordination d'Horizons ainsi que par le formateur.

Modalités d'accès : Inscription directe auprès d'Horizons ou positionnement par une entreprise.

Délais d'accès : Variable car en fonction de la programmation annuelle. 2 mois au plus.

Modalités d'organisation : Formation en continue ou séquencée sur 2 semaines et en présentiel.

12 stagiaires environ.

Accessibilité : Bâti plain-pied - couloirs larges - salle accessible directement depuis le parking.

RER C à 20 minutes à pied et lignes de bus à 5 minutes.

Formateurs

- Formateur ayant une grande expérience en coaching professionnel

Lieu

Étampes. Possibilité d'organiser cette formation sur d'autres sites géographiques à la demande du client ou du commanditaire.

Durée et dates

Durée : 14 heures. De 9 h 00 à 17 h 00. Variable selon les besoins.

Dates : formations semestrielles. Nous contacter.

Pour aller plus loin

Pour plus d'informations sur les indicateurs de résultats (taux de satisfaction, de certification, d'insertion dans l'emploi, nombre de stagiaires formés, ...), visitez notre site internet www.horizonsformations.fr