

PROGRAMME DE FORMATION

« INTELLIGENCE EMOTIONNELLE »

Objectif global : Etre en capacité à gérer ses émotions dans le monde professionnel

Objectifs du parcours :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre ce qu'est une émotion et comment la détecter ?
- Mettre en place des techniques de gestion de l'émotion
- Découvrir les désirs et les besoins non satisfaits
- Mettre en place des actions concrètes pour y répondre

Moyens pédagogiques :

Afin d'ancrer les concepts développés par le stage, la pédagogie utilisée est de forme inductive et sollicite l'intelligence des participants par des :

- Apports didactiques,
- Réflexion individuelle,
- Etudes de cas,
- Jeux de rôles bâtis à partir de la réalité terrain.

Modalités pédagogiques :

La formation se déroule en présentiel.

Public visé :

- Toute personne souhaitant gérer ses émotions dans l'univers professionnel

Pré requis d'accès à la formation :

- Pas de prérequis

Durée :

- 1 jour : 7 heures (en continu)

Nombre de participants :

- A définir ; possibilité de formation Individuelle ou collective (8 maximum).

Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative tout au long de la formation.

Formalisation de la formation :

- Attestation de formation

Dates et lieux de la formation :

- A définir entre le client et KALI RH

Validation des compétences :

- Evaluation formative tout au long de la formation
- Evaluation sommative en fin de formation

Programme :

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
Définition
Les deux faces cachées des émotions
- Comment la détecter ?
Apprendre à reconnaître les signes des émotions vécues
- Comment l'accueillir :
Technique du mini-lâcher prise
Techniques à deux étapes pour détecter ce qui se cache derrière l'émotion par la respiration
- Partir de la situation problématique
Décrire un cas concret
Apprendre à s'observer
- Identifier les réactions :
Prendre conscience des comportements adaptatifs
Découvrir la blessure émotionnelle activée
- Détecter le problème véritable
Découvrir ce qui se joue en soi
Prendre contact son univers intérieur
- Découvrir les désirs et les besoins non satisfaits
Apprendre à découvrir ses désirs et ses besoins non satisfaits dans cette situation
Distinguer les désirs et les besoins
- Mettre en place des actions concrètes pour y répondre
Partir des désirs et besoins dans la situation et découvrir ce qui empêche d'y répondre
Définir des petits pas pour y parvenir