

Développer l'intelligence émotionnelle dans son quotidien professionnel

Cette formation s'adresse à tout professionnel souhaitant développer ses capacités de prise de recul et de lâcher prise, et faciliter la gestion des émotions dans les situations rencontrées du quotidien.

Objectifs de la formation :

- Comprendre les mécanismes de l'intelligence émotionnelle et leur impact dans le cadre professionnel.
- Développer une meilleure reconnaissance et gestion de ses émotions pour préserver son équilibre personnel et professionnel.
- Adopter une posture équilibrée et constructive en transformant les ressentis en leviers d'action.
- Renforcer sa capacité à prendre du recul pour ajuster ses réactions avec discernement et sérénité.

Public :

Toute personne souhaitant faire de ses émotions des alliés pour améliorer sa communication et ses relations de travail, sa prise de décision et son bien être professionnel.

Pré-requis :

Aucun prérequis spécifique.

Tarifs :

Intra : contactez-moi.

Modalités de formation :

Format : en présentiel.

Durée : 4 jours (28 heures).

Délai d'accès de la formation : de 48h à 2 mois en fonction du financement demandé.

Modalités pédagogiques :

La formation s'appuie sur une pédagogie active et expérientielle, centrée sur le vécu des participants et la mise en pratique immédiate des outils proposés. Elle alterne apports ciblés, expérimentations guidées, partages d'expériences et temps d'intégration personnelle.

Les participants seront amenés à :

- Explorer leurs modes de fonctionnement à travers des exercices d'introspection, d'auto-évaluation et des temps réflexifs guidés.
- Expérimenter des techniques de régulation et de récupération corporelle et mentale (respiration, relaxation dynamique, visualisation, ancrage...). Prendre du recul sur leurs tensions, émotions et habitudes grâce à des échanges en groupe, des mises en situation et des retours croisés.
- Développer leur discernement à travers des outils de clarification, de priorisation et de prise de décision.
- Renforcer leur engagement personnel en définissant des actions concrètes et durables à mettre en œuvre dans leur quotidien.
- S'appuyer sur l'intelligence collective du groupe pour enrichir leurs pratiques, trouver des leviers d'évolution, et s'entraîner dans un cadre sécurisant et bienveillant.

L'objectif est de créer un espace dynamique, soutenant et respectueux du rythme de chacun, propice à l'exploration intérieure, à l'expérimentation et à l'ancrage durable de nouvelles postures au service de l'intelligence émotionnelle.

Développer son intelligence émotionnelle dans son quotidien professionnel

Le Programme :

Savoir repérer les éléments de l'intelligence émotionnelle.

Objectif : appréhender les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle et leur impact dans le cadre professionnel.

- Définir ce qu'est l'intelligence émotionnelle et ses composantes.
- Comprendre l'impact des émotions sur le comportement et l'environnement.
- Comprendre l'utilité des émotions.

Mieux se connaître et réguler ses émotions.

Objectif : Mieux connaître et gérer ses émotions pour prendre du recul et préserver son équilibre personnel et professionnel.

- Identifier et observer ses émotions sans jugement.
- Comprendre l'impact des émotions sur ses décisions et ses interactions.
- Expérimenter des techniques de régulation pour apaiser les tensions.
- Mobiliser ses ressources personnelles pour mieux vivre ses émotions.
- Cultiver une posture plus sereine en dirigeant son attention vers le positif.

Gagner en objectivité et développer une posture proactive.

Objectif : Adopter une attitude ajustée et utiliser l'intelligence émotionnelle comme levier relationnel.

- Réguler ses émotions pour maintenir une posture équilibrée.
- Transformer les ressentis en leviers d'interaction et de prise de décision.
- Ajuster sa communication et sa posture en fonction des situations et des interlocuteurs.
- Développer une approche plus objective et nuancée des situations professionnelles.

Favoriser un climat de travail serein.

Objectif : Intégrer l'intelligence émotionnelle dans les interactions professionnelles (équipe, clientèle...)

- Comprendre l'impact des émotions sur les dynamiques relationnelles.
- Réguler ses émotions dans les échanges pour prévenir des tensions.
- Développer une communication authentique et bienveillante.
- Utiliser des outils de facilitation émotionnelle pour fluidifier les interactions en groupe.
- Favoriser une relation gagnant-gagnant avec ses interlocuteurs internes et externes.

S'engager et ancrer de nouvelles habitudes

Objectif : Intégrer durablement les apprentissages et renforcer son intelligence émotionnelle.

- S'entraîner et renforcer ses apprentissages.
- S'appuyer sur la dynamique collective pour ancrer les apprentissages, en faisant du groupe un levier d'évolution et un miroir inspirant.
- Définir des actions concrètes pour intégrer durablement les méthodes, outils, techniques.
- Formaliser ses engagements à travers un plan d'action pour ancrer ses intentions et renforcer son autonomie.

Développer son intelligence émotionnelle dans son quotidien professionnel

Modalités d'évaluation :

- **Positionnement** : Avant le début de la formation, chaque participant complète une grille d'auto-positionnement afin d'identifier ses compétences et ses attentes en lien avec l'analyse de pratiques.
- **Evaluation** : La formation est conçue pour favoriser l'apprentissage par l'expérimentation et l'interaction.
- **Pendant la formation** : L'évaluation des acquis se déroule selon les modalités suivantes : exercices, mises en situations, apports par le formateur, des pairs et auto-évaluation des participants. Co-construction d'outils pratiques pour ancrer les apprentissages.
- **En fin de formation** : Chaque participant complète une grille d'auto-évaluation des compétences acquises en lien avec les objectifs pédagogiques. Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire, accompagnée d'une attestation de présence transmise au commanditaire.
- **Suivi** : À l'issue de la formation, les participants sont invités à formaliser un plan personnel de progrès à l'aide du passeport formation remis pendant la session. Un **questionnaire de suivi** est envoyé dans les 3 mois suivant la formation afin d'évaluer **le transfert des acquis en situation professionnelle**.
Celui-ci permet d'identifier :
 - L'application des compétences acquises en formation.
 - Les éventuelles difficultés rencontrées dans la mise en œuvre.
 - Les ajustements ou besoins complémentaires en accompagnement.
- **Des échanges de suivi individuel ou collectif** peuvent être proposés pour renforcer l'ancrage des apprentissages et accompagner les participants dans leur progression.

Accessibilité de la formation :

Effisens s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de cette formation pour tous les participants. Des adaptations peuvent être mises en place en fonction des besoins spécifiques des apprenants, qu'ils soient d'ordre technique, pédagogique ou organisationnel.

Chaque situation étant unique, nous encourageons chaque participant à signaler ses besoins spécifiques dès l'inscription afin d'optimiser les conditions de formation. Pour toutes informations complémentaires relatives au handicap, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FIPHP et/ou prendre contact avec Véronique Chauvin par mail : v.chauvin@effisens-coaching.fr.