

Se projeter de manière positive et collaborative avec l'intelligence émotionnelle



Les objectifs :

- ❖ Utiliser les outils de l'intelligence émotionnelle pour tisser des relations de confiance
- ❖ Etablir une communication sereine dans la sphère professionnelle
- ❖ S'affirmer sans créer de tensions
- ❖ Résoudre les conflits de manière constructive
- ❖ Identifier et s'appuyer sur les points de forces de l'équipe

Les bénéfices attendus :

- ❖ Amélioration de la conscience émotionnelle
- ❖ Amélioration de la communication non verbale et de l'écoute active
- ❖ Capacité des participants à résoudre les conflits
- ❖ Amélioration du fonctionnement collectif

Les méthodes pédagogiques :

- ❖ Apports théoriques par un formateur-coach expérimenté
- ❖ Ateliers réflexifs
- ❖ Jeux de rôle
- ❖ Simulations immersives issues de cas pratiques réels apportés par les stagiaires
- ❖ Quizz pour évaluer ses connaissances
- ❖ Ancrage des apprentissages en séance avec le groupe

Modalités d'accès :

Formation intra-entreprise finançable par les OPCO.

Durée : 3 modules de 7h + 3 de 3h

Délais d'accès : 6 semaines

Lieu : à définir par le client

Public et prérequis

Tout public - Pas de prérequis
Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap

Effectif : 10 participants max.

Coût : Sur devis selon le nombre de sessions et adaptations spécifiques

Les plus de la méthode

- ✓ 25% théorie / 75% pratique
- ✓ Des jeux de rôle pour tester les nouvelles postures
- ✓ L'apprentissage par le groupe
- ✓ Une animation digitale ludique pour évaluer les apprentissages

Le Programme

Module 1 - Reconnaître ses émotions et les mécanismes de stress

- ❖ L'intelligence émotionnelle
- ❖ L'identification des tensions chez soi et chez les autres
- ❖ Mécanismes de défense : préjugés et biais cognitifs
- ❖ Les besoins psychologiques, moteur de l'engagement dans le groupe

Module 2 - Gérer les situations délicates

- ❖ La confiance au sein d'une équipe
- ❖ L'écoute active pour favoriser l'expression de l'autre
- ❖ L'assertivité
- ❖ La communication non verbale
- ❖ Prendre soin de soi, prendre soin du groupe

Module 3 - Capitaliser sur les points de force

- ❖ Les démarches appréciatives
- ❖ Les forces individuelles et collectives
- ❖ Les signes de reconnaissances

Module 4 - Renforcer le collectif avec le Co-développement

- ❖ Les bénéfices de l'intelligence collective
- ❖ Les étapes du processus de co-développement

Module 5 et 6 - Renforcer le collectif avec le Co-développement

- ❖ Pratiquer l'intelligence collective
- ❖ Animer un groupe de co-développement