




Programme de la formation

L'intelligence émotionnelle au service d'une communication constructive

 En groupe sur site

 14 heures sur 2 jour(s)

 Tout public, Salarié en poste, Demandeur d'emploi, Particulier, Indépendant et dirigeant · De 3 à 8 participants

 800 € Net de taxe par participant

Description courte

Cette formation s'adresse aux personnes et aux professionnels désireux :

- de mieux comprendre le fonctionnement des émotions et leur impact sur notre fonctionnement cognitif,
- d'apprivoiser leurs émotions pour en faire des alliées
- d'entretenir une relation à soi et aux autres plus sereine, écologique et constructive.

Profil des participants

- Toute personne désireuse de mieux comprendre ses émotions, les apprivoiser pour mieux en tirer partie dans ses relations, sa fonction, son quotidien.
- Dirigeant, manager, salarié souhaitant développer son intelligence relationnelle pour mieux communiquer et adopter des attitudes constructives, qui facilitent la relation.

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Définir ce qu'est l'intelligence émotionnelle
- Identifier ses zones de fragilité émotionnelle
- Clarifier les émotions de bases, identifier leur fonctionnement, comprendre leur utilité
- Expérimenter des états de calme intérieur pour pouvoir se ressourcer, retrouver un état de calme intérieur.
- Communiquer et entretenir des relations plus constructives et sereines vis à vis de soi / des autres.

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Identifier ses zones de fragilité émotionnelle
- Clarifier les émotions de bases, identifier leur fonctionnement, comprendre leur utilité

- Etre capable de prendre du recul, d'utiliser des outils pratiques pour retrouver un sentiment de calme intérieur
- Etre capable de sortir de "jeux" relationnels toxique identifiés à partir du triangle dramatique
- Etre capable d'utiliser l'approche des 3P pour retrouver une relation constructive
- Utiliser la CNV pour communiquer de façon apaisée et assertive

Contenu

Définir l'intelligence émotionnelle, clarifier les émotions et leur impact

- Qu'est ce que l'intelligence émotionnelle ? Pourquoi s'y intéresser en entreprise ?
- ▶ Qu'est ce qui nous fait « sortir de nos gonds » ? Repérer les principaux déclencheurs, identifier ses zones de fragilité émotionnelles.
- Clarifier les émotions de bases, identifier leurs fonctions et leurs besoins associés.
- ▶ Comprendre le circuit des émotions et leur impact sur l'organisme et le fonctionnement cognitif.

Comprendre son mode de fonctionnement sous tension

- ▶ Comprendre son mode de fonctionnement et sa posture relationnelle sous tension à partir des 2 modèles :

. Le triangle dramatique (analyse transactionnelle).

. Les messages contraignants ou drivers.

- ▶ Comment se ressourcer, apprivoiser ses émotions pour retrouver du calme intérieur ?

. Cultiver l'écoute active.

. Utiliser des outils concrets et efficaces pour retrouver son calme intérieur.

. Savoir rester "à son bout » de la relation.

Utiliser ses ressources émotionnelles pour entretenir des relations apaisées

- Ecouter et s'écouter pour passer du mode « je subis » au mode « je choisis » mes émotions.
- Exprimer ses émotions de façon constructive et écologique pour soi et pour l'autre.
- Communiquer de façon constructive et apaisée, en utilisant la communication bienveillance (CNV).
- Cultiver intuition, sensibilité et perception sensorielle des choses.
- Réassurer, soutenir, encourager, valoriser.

Pédagogie et organisation

La pédagogie de Nathalie Salem privilégie la réflexion, les mises en situation, les échanges d'expériences et les exercices pratiques qui « donnent à voir » dans un climat ludique, ouvert et bienveillant.

Sa force est d'instaurer très vite un cadre bienveillant et sécurisé, de savoir créer une dynamique de groupe forte, ce qui favorise les expérimentations et les essais hors zone de confort pour s'entraîner, ou tester de nouvelles façons de procéder.

Les apports théoriques sont présentés en appui de la pratique, comme autant de points d'ancrage qui permettent aux participants de mieux comprendre ce qui se joue dans la relation à l'autre et favorisent une assimilation des connaissances et un apprentissage solides.

Au delà des apports théoriques, Nathalie Salem propose des outils concrets opérationnels afin que chaque participant reparte avec des outils testés en formation, compris et assimilés pour une mise en œuvre facilitée en situation professionnelle.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire d'évaluation à chaud en fin de formation, à froid (2 mois après la formation.)

Mode de validation

- Quizz et questions /réponses tout au long du programme afin de vérifier la bonne compréhension et l'assimilation des connaissances et des compétences.
- Attestation relise à l'issue de la formation.

Financements possibles

Plan de formation

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Oui

Intervenant

Nathalie Salem, coach professionnelle et formatrice.