



FAIRE LA PART BELLE A L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Formation en distanciel

LE PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

Les employés, les responsables.

LES PRÉREQUIS

Sur volontariat.

LES COMPÉTENCES VISÉES

- Se recentrer grâce au fil d'Ariane (passé, présent, avenir).
- Gagner en discernement vis-à-vis de la situation par le diagnostic et l'analyse.
- Identifier ses 3 relations avec le temps (le contexte, les autres, soi).
- Gagner en clarté par l'organisation et le partage de ses observations sous forme de carte heuristique (Tony Buzan).
- Se projeter sereinement par l'accès à des ressources intérieures.
- Accueillir, comprendre, les émotions puis les transformer en actions appropriées.
- Être orienté « solutions » par la distinction entre des problèmes dits « réels » ou « hypothétiques » liés au thème.
- Agir par la résolution de manière continue des problèmes dits « réels », en priorité sur sa « relation à soi ».

LES MOYENS TECHNIQUES D'ENCADREMENT

Un déroulé mixte alternant :

- Un approfondissement affiné de chaque item, selon niveau, « initiation » ou « perfectionnement », d'après la synthèse des réponses à un questionnaire transmis en amont de l'action.

- Une formation synchrone (2 séances collectives de visioconférence).

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

- La messagerie électronique et le téléphone.
- Un support de formation (pour les séances de visioconférence) et des annexes (pour les cas pratiques).
- L'application « Zoom » (compte formateur).

LA DURÉE DE L'ACTION

7 heures de formation synchrone, soit 2 séances de visioconférence de 3h30 chacune. Il est conseillé que la formation se déroule dans une période de temps égale au maximum à 2 semaines.

LES POINTS ET THÈMES ABORDÉS

Avant le début de l'action, un questionnaire préalable sera proposé à chaque participant. Des exemples de questions pour le sujet en question :

- Quels sont les 3 mots que m'évoque : « intelligence émotionnelle » ?
- Qu'est-ce qui aide à développer « l'intelligence émotionnelle » ?
- Qu'est-ce qui freine, empêche... ?
- Qu'est-ce que j'aimerais explorer, approfondir pour « faire la part belle à l'intelligence émotionnelle » ?

□ 1^{ère} séance de visioconférence - « L'intelligence émotionnelle : comment faire un constat des plus objectifs ? »

- Comment se situer dans le temps par rapport à sa perception de l'intelligence émotionnelle ?
- Comment se positionner ?
- Pourquoi et comment exprimer à un instant « t » les perceptions relatives à l'intelligence émotionnelle ?
- Pourquoi et comment lister ses leviers contextuels, relationnels et personnels pour faire plus de place à l'intelligence émotionnelle ?
- Comment lister ses freins contextuels, relationnels et ses progrès personnels à réaliser ?
- Comment faire évoluer sa relation au contexte ?
- Comment changer et renouveler sa relation aux autres ?
- Comment intensifier sa relation à soi ?

- ★ **Les cas pratiques :** la présentation personnelle selon un « fil d'Ariane » (hier, aujourd'hui, demain). La « météo intérieure » (toutes ses applications et ses bénéfices en milieu professionnel et personnel). La « carte heuristique » pour organiser, présenter ses idées de manière constructive et agile. Partir à la découverte des événements précédant les principales émotions et des besoins non satisfaits.

□ **2^{ème} séance de visioconférence - « Faire la part belle à l'intelligence émotionnelle : comment avancer à partir de freins ? »**

Page | 3

- Pourquoi et comment progresser à partir de freins, d'appréhensions à ce sujet ?
 - Comment faire évoluer des freins relationnels ?
 - Comment solutionner des freins personnels dans « sa relation à soi » pour évoluer ?
 - Comment inspirer et s'inspirer mutuellement pour progresser dans ce domaine ?
- ★ **Les cas pratiques :** la présentation et l'expérimentation de la méthode des freins « réels » > freins « hypothétiques » pour développer le passage à l'action et favoriser le lâcher-prise si besoin. La méthode dite du « changement de perceptions » pour entrevoir et envisager des freins sous un autre angle. La rédaction d'un plan d'actions pour chacun et partagé avec l'ensemble des participants.

LE COÛT

Nous consulter. Prise en charge possible partielle ou totale grâce à la certification Datadock déjà obtenue (+ préparation actuelle à la certification Qualiopi).