BOOSTER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Durée – 1 à 2 jours | **Public –** Tout collaborateur / managers.

Prérequis – Aucun.

Intervenant – Véronique — Formatrice & consultante, psychologue du travail, certifiée MBTI et SOSIE.

Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Cerner le rôle des émotions dans le fonctionnement individuel et relationnel
- ✓ Identifier leurs propres émotions et modes de réaction dans les situations professionnelles
- ✓ Développer leur capacité de régulation émotionnelle face aux situations de tension ou de pression
- ✓ Utiliser l'intelligence émotionnelle pour améliorer la communication et la qualité des relations au sein du collectif de travail
- ✓ Gérer de manière constructive les situations relationnelles sensibles (désaccords, tensions, feedback)

Contenu pédagogique

✓ **Connaître et comprendre les 5 piliers de l'intelligence émotionnelle (Comprendre)**
- Conscience de soi, maîtrise de soi, capacité de motivation, empathie
- Décryptage du fonctionnement de l'émotion : les siennes et celles d'autrui
- L'interface entre notre corps et notre cerveau
- Le message de l'émotion : le besoin

✓ **Décrypter le langage des émotions dans ses relations professionnelles (Décrypter)**
- Écouter l'émotion : les palettes et l'utilité de l'émotion
- Cerner son profil relationnel et ses préférences de fonctionnement
- Capitaliser sur ses atouts et développer ses points de progrès
- Identifier et réduire les points de blocage émotionnels dans les relations interpersonnelles
- Comprendre et analyser son environnement émotionnel pour ne pas subir
- Répondre avec agilité et aisance aux différentes situations rencontrées

✓ **Développer sa flexibilité mentale (Décrypter)**
- Pratiquer la pensée réaliste et la dissociation
- Chercher des solutions et non des responsables
- Développer sa capacité de remise en question ; émettre ou recevoir des critiques constructives
- S'enrichir de l'échange et du désaccord, sans rien prendre pour soi
- Se décadrer pour mieux appréhender le point de vue d'autrui
- Ajuster son comportement avec assurance et esprit collaboratif : de l'émotion au service de la relation, pour un « parler vrai »

✓ **Construire confiance en soi et affirmation constructive (Renforcer)**
- Questionnaire d'assertivité

- Que peut-on faire dans la méfiance ? Analyser son rapport à l'autre pour l'envisager comme un allié
- Identifier et s'approprier les sources de l'estime de soi personnelle et professionnelle
- Bâtir assurance et confiance : neutraliser les pensées limitantes, intégrer l'aléa et le changement, capitaliser sur ses réussites
- Mettre en place son plan individuel de progrès

✓ **Renforcer son intelligence émotionnelle (Renforcer)**

- Questionnaire d'auto-évaluation de l'intelligence émotionnelle
- Susciter des émotions constructives et dynamisantes
- Comprendre et se confronter à ses croyances négatives (méfiance, anxiété, peur, découragement…)
- Identifier et limiter l'impact du stress sur sa relation à autrui, pour éviter « l'excès de style »

Démarche et méthodes pédagogiques

Démarche active, centrée sur l'apprenant qui « agit ». Des mises en situation et des questionnaires pour ancrer une intelligence émotionnelle réellement praticable. Méthodes :

- ✓ Participative : basée sur le questionnement des participants.
- ✓ Active : fait appel à l'expérience, à la réflexion, à l'initiative et à la motivation des apprenants.
- ✓ Positionnement amont via questionnaires préalables adressés à chaque participant.

Moyens pédagogiques

Brefs exposés, simulations et situations professionnelles reconstituées ; Résolution de problèmes, brainstorming, partage d'expérience ; Exercices d'application et questionnaires (assertivité, intelligence émotionnelle) ; Remise d'un support pédagogique individuel (papier et dématérialisé).

Modalités d'évaluation

- ✓ Positionnement amont (questionnaire)
- ✓ Évaluation formative en cours de module
- ✓ Évaluation des acquis réalisée avec un QCM
- ✓ Évaluation à froid (sous 3 à 4 mois)

Sanction de la formation – Certificat de réalisation