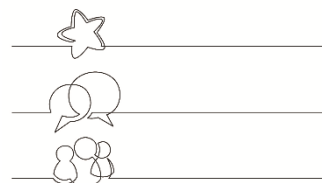




Identifier et gérer les émotions au travail : développer mes compétences relationnelles et psycho-sociales



Durée : 7 heures (1 jour)

Profils des stagiaires : tous professionnels

Prérequis : intérêt pour la thématique

Réf. catalogue : IE020423

Nbre de participants : entre 1 (minimum) et 12 (maximum)

Objectifs pédagogiques de la formation

- Prendre conscience de ses émotions en lien avec ses besoins de manager afin de connaître, reconnaître et développer ses compétences relationnelles.
- Comprendre les ressorts de l'intelligence émotionnelle en situation de management
- S'exercer au processus avec des exemples concrets.

Contenu

- L'intelligence émotionnelle : les différentes formes d'intelligence et leur contribution dans la vie professionnelle, ainsi que l'importance, l'impact des émotions dans le monde professionnel
- Les compétences psychosociales : savoir se faire comprendre, être habile dans les relations, l'assertivité, la communication non-violente, la méthode DESC
- Se connaître soi-même, éprouver de l'empathie : savoir donner et recevoir du feed-back, fenêtre de Johari
- Avoir une pensée critique, avoir une pensée créative : faire fonctionner l'intelligence collective, les cercles de co-développement

Intervenante



Merry Strullu est certifiée intelligence émotionnelle. Formatrice, coach, sophrologue et sociologue du travail, des organisations et de l'action publique, elle est spécialisée en QVCT. Ancienne directrice de projets, son ambition est de transmettre des outils, des techniques simples pour apprendre à favoriser des automatismes positifs, le tout dans la bienveillance, le respect de soi et l'authenticité des échanges.

Contact : merry@osonsunepause.fr – 07.87.00.62.74

Organisation

Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Jeux, outils & mise en situation
- Intelligence collective, facilitation, cercle de codev, APP
- Retour d'expérience, connaissance et exposés théoriques
- Documents supports de formation projetés
- Mise à disposition de documents supports

En présentiel dans vos locaux

- Paperboard et vidéoprojecteur
- Feutres et post-its



Osons une pause

Programme

Module 1 : L'intelligence émotionnelle (matin)

- Les 4 axes de l'intelligence émotionnelle : les différentes formes d'intelligence relationnelle et leur contribution dans la vie professionnelle
 - Axe 1 : Conscience de soi et signaux forts
 - Axe 2 : Maîtrise de soi et boîte à outils
 - Axe 3 : Conscience sociale et communication non-verbale
 - Axe 4 : Gestion des relations/conflits : l'approche du sandwich
- Les compétences psychosociales en management
 - La communication non-violente et ses fondamentaux
 - La méthode OSBD et DESC pour bien communiquer : pratiquons ensemble !
 - L'assertivité et l'importance des 4 émotions de base dans le monde professionnel (joie, peur, colère, tristesse) : identifions-les !
 - La roue des émotions de Plutchik : développer l'attention aux émotions et les reconnaître



Module 2 : Savoir donner et recevoir du feed-back (après-midi)

- Mieux se connaître-soi-même avec :
 - Les fenêtres de Johari (recevoir et donner des feed-backs et des signes de reconnaissance)
 - Les 4 attitudes relationnelles : donner, recevoir, accepter, refuser
- Formuler des retours positifs et constructions pour soi-même
 - Formuler ses besoins, limites et demandes de façon positive et constructive
 - Gérer les relations et se mettre en mouvement en conscience
- Faire fonctionner l'intelligence collective
 - Cercles de co-développement
 - La pensée créative et éco-constructive
 - Ecologie collective et écologie de soi



Modalité

Evaluation : auto-évaluation des acquis

Sanction finale : attestation de fin de formation remise au stagiaire à l'issue de la formation

Accessibilité : formation en présentiel, salle accessible pour les personnes à mobilité réduite. Aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

Dans le cadre de notre démarche qualité QUALIOPi et Certif'Région :

- Un questionnaire d'auto-positionnement est à compléter par chaque stagiaire avant le début de la formation pour que la formation soit adaptée le plus possible.
- Un questionnaire de satisfaction à chaud, puis à froid sera également transmis aux stagiaires à la fin de la formation

Tarif : 2100 € la journée (TVA non applicable art. 261.4.4 du CGI)

Quelle que soit la taille du groupe (1 à 12 personnes maximum)