

## SOFT SKILLS : DECOUVREZ ET DEVELOPPEZ VOTRE INTELLIGENCE EMOTIONNELLE !

Faire une force de ses propres émotions et celles de ses collaborateurs afin de donner trouver un mode de communication et une dynamique d'équipe positive.

### Public et Prérequis

Cette formation de **2 jours** est à destination des managers, responsables, coordinateurs ou toute autre personne dont l'activité est liée à la gestion d'une équipe

Maximum 18 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

**NOUVELLE FORMATION**

### PRESENTATION DE LA FORMATION

Le temps où les émotions n'avaient pas leur place dans le milieu professionnel est bien terminé. Aujourd'hui, managers, coordinateurs mais également salariés sont invités à considérer et à développer leurs compétences émotionnelles. Les nombreux avantages pour soi et ses collaborateurs ne font plus aucun doute.

L'intelligence émotionnelle, compétence qui fait partie des « soft skills », permet notamment de :

- Favoriser la motivation, l'épanouissement et le bien-être au travail
- Développer la cohésion de groupe
- Améliorer l'efficacité personnelle
- Favoriser l'engagement des collaborateurs
- Améliorer la qualité de la communication interpersonnelle et des relations au travail

### PROGRAMME DE FORMATION

#### Introduction :

Soft skills & intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle en milieu professionnel

#### Découvrir l'intelligence émotionnelle

Définition, rôles et utilité des émotions

Les émotions de base et les besoins sous-jacents

Le processus émotionnel (situation, pensée, émotion, comportement)

## **Manager : développer ses compétences émotionnelles**

L'intelligence émotionnelle, l'alliée des managers

Comprendre et identifier ses émotions & besoins ainsi que ceux de ses collaborateurs

Découvrir ses comportements bloquants et schémas inconscients impactant ses compétences émotionnelles & relationnelles

Les limites du manager dans l'accompagnement émotionnel de ses collaborateurs

## **Intelligence émotionnelle et relation à l'autre**

Développer une communication positive et efficace et des relations professionnelles saines

L'intelligence émotionnelle, une compétence clé lors de situations difficiles (conflit, agressivité...)

## **Préserver son équilibre émotionnel et celui de son équipe : les stratégies de régulation émotionnelle**

Emotion & stress : quels liens ?

Développer ses compétences en intelligence émotionnelle pour plus d'efficacité et de sérénité

Cultiver des émotions positives et agréables

Faire de son mental un allié

Mettre son corps au service de son bien-être émotionnel

## **MOYENS PEDAGOGIQUES ET PRATIQUES**

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Apports théoriques et exercices pratiques
- Mises en situation
- Auto-évaluations
- Echanges sur des situations concrètes vécues par les participant(e)s
- Définition d'un plan d'action afin d'intégrer le contenu de la formation dans son organisation professionnelle et pouvoir observer des changements significatifs dans sa pratique professionnelle

## **MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME ET D'EVALUATION**

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
  - o Évaluation des apports de la formation : questionnaire, tests
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## **ACCES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5<sup>ème</sup> catégorie)

### **FORMATEUR**

**Emeline SENGLER**

Ergothérapeute, coach certifiée et formatrice en soft skills

### **Durée - Horaires**

14 heures

9h00 – 17h00

## Programme détaillé

JOUR 1	CONTENU	PEDAGOGIE	
	<p><i>OBJECTIFS PEDAGOGIQUES INTERMEDIAIRES :</i></p> <p>Situer l'importance de l'intelligence émotionnelle en milieu professionnel            Apprivoiser le fonctionnement des émotions afin de gagner en efficacité, en sérénité et mieux            Appréhender et gérer les situations difficiles            Manager en tenant compte des compétences émotionnelles de ses collaborateurs</p>		
9h00	<p><b>Accueil des stagiaires</b></p> <p><b>Présentation de la formation et de l'ensemble des participants</b></p>	<p><b>ÉCHANGES</b></p>	<p>Remise de support pédagogique –            Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires</p> <p>Présentation du formateur et des stagiaires</p>
	<b>Introduction</b>		
-	<p>Soft skills et intelligence émotionnelle</p> <p>L'intelligence émotionnelle en milieu professionnel</p>	<p><b>Échanges théoriques et pratiques</b></p>	<p><i>Exposé interactif –Partage d'expériences</i></p>
	<b>Partie 1 : Découvrir l'intelligence émotionnelle</b>		
12h30	<p>Définition, rôles et utilité des émotions</p> <p>Les émotions de base et les besoins sous-jacents</p> <p>Le processus émotionnel (situation, pensée, émotion, comportement)</p> <p><i>-Auto-évaluation : Détecter ses « moyens anesthésiants » qui empêchent de ressentir les émotions désagréables</i></p>	<p><b>Échanges théoriques et pratiques</b></p>	<p><i>Exposé interactif –Exercices pratiques -Auto-évaluation- Partage d'expériences</i></p>
<b>REPAS</b>			
	<b>Partie 2 : Manager : développer ses compétences émotionnelles</b>		
13h30	<p>L'intelligence émotionnelle, l'alliée des managers</p> <p>Comprendre et identifier ses émotions &amp; besoins ainsi que ceux de ses collaborateurs</p> <p>Découvrir ses comportements bloquants et schémas inconscients impactant ses compétences émotionnelles &amp; relationnelles</p> <p>Les limites du manager dans l'accompagnement émotionnel de ses collaborateurs</p> <p><i>Auto-éval. : observation de ses propres émotions + Drivers + jeux psychologiques</i></p>	<p><b>Échanges théoriques et pratiques</b></p>	<p><i>Exposé interactif –Exercices pratiques -Auto-évaluation- Partage d'expériences</i></p>
17h00			
	<p><b>Synthèse orale de la première journée</b></p>	<p><b>Échanges</b></p>	<p><i>Tour de table – questions/réponses-discussion autour des notions vues la première journée</i></p>

JOUR 2	CONTENU	PEDAGOGIE	
	<i>OBJECTIFS PEDAGOGIQUES INTERMEDIAIRES :</i>		
	Développer une communication et des relations positives constructives au travail Découvrir les stratégies de régulation émotionnelle pour soi et son équipe		
9h00	Accueil des stagiaires	Échanges	Tour de table – retour sur les points de la veille si nécessaire
	<b>Partie 3 : intelligence émotionnelle et relation à l'autre</b>		
-	Développer une communication positive et efficace et des relations professionnelles saines  L'intelligence émotionnelle, une compétence clé lors de situations difficiles (conflit, agressivité...)  <i>Auto-évaluation : Baromètre de la communication et de l'assertivité</i>	Échanges théoriques et pratiques	Exposé interactif -Exercices pratiques -Auto-évaluation- Partage d'expériences
12h30	<b>Partie 4 : Préserver son équilibre émotionnel et celui de son équipe : les stratégies de régulation émotionnelle</b>		
	Emotion & stress : quels liens ?	Échanges théoriques et pratiques	Exposé interactif -Exercices pratiques -Auto-évaluation- Partage d'expériences
<b>REPAS</b>			
	<b>Partie 4 (suite) : Préserver son équilibre émotionnel et celui de son équipe : les stratégies de régulation émotionnelle</b>		
13h30	Développer ses compétences en intelligence émotionnelle pour plus d'efficacité et de sérénité  Cultiver des émotions positives et agréables  Faire de son mental un allié  Mettre son corps au service de son bien-être émotionnel	Échanges théoriques et pratiques	Exposé interactif -Exercices pratiques -Auto-évaluation- Partage d'expériences
17h00	<b>Synthèse de la formation - Evaluation - questionnaire de satisfaction</b>	Echanges Méthode réflexive	Tour de table – questions/réponses – temps de réflexion - participation active des stagiaires