

## Développer son intelligence émotionnelle

*Une compétence-clé au travail !*

**Publics ciblés :** Tout public

**Prérequis :** aucun prérequis nécessaire

**Lieu :** En intra ou en inter, à définir avec le client

**Durée :** 2 jours soit 14h (9h-12h30 – 13h30-17h)

**Dates :** à définir (lors de la convention)

**Accessibilités aux situations de handicaps :**

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.

AGEFIPH est notre principal partenaire spécialisé. Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter en amont pour un entretien individuel.

**Objectifs pédagogiques :** Mieux connaître l'univers des émotions, gérer ses émotions pour gagner en efficacité relationnel, renforcer sa communication interpersonnelle, cultiver un climat de travail positif pour garantir la réussite collective.

**Objectif opérationnel :** A l'issue de la formation, vous serez en capacité développer votre intelligence émotionnelle et renforcer votre performance au travail.

**Tarifs :** 650 euros par stagiaire pour les 2 jours

**Groupe de 1 à 12 personnes**

**Indicateurs de résultats :** Pas encore évalué

### Contenu (progression pédagogique)

#### Module 1 : Définir la notion de l'Intelligence émotionnelle (IE)

- Comprendre la notion d'intelligence émotionnelle et tester son quotient émotionnel
- Connaître les 5 composantes de l'IE
- Prendre conscience de l'importance du Soi
- 

#### Module 2 : Identifier ses réactions émotionnelles et celles de ses collaborateurs

- Reprendre le contrôle de soi
- Comprendre les émotions des autres
- Intégrer la notion d'empathie

#### Module 3 : Cultiver un climat de travail émotionnellement positif

- Développer sa flexibilité mentale et booster sa performance par le « Flow »
- Etre socialement responsable
- Instaurer une culture de reconnaissance et de gratitude

#### Module 4 : Instaurer une communication efficace

- Développer la confiance en soi et oser être soi-même
- Maîtriser l'affirmation de soi
- Favoriser la coopération gagnante

\*\*\*

Contact :

✓ Nathalie 06 84 23 78 36  
nathaliefavrepro@gmail.com

**Délai d'accès :** Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

**Méthodes et ressources pédagogiques :** Approche dynamique et innovante basé sur les techniques d'hypnose, EFT, méthode Vittoz et méditation. Les séquences sont construites avec des apports théoriques, des phases de recherche, des mises en application des méthodes, des jeux de rôle, des débriefings et des séances d'expérimentation de ressenti et des gestions des émotions. Diaporama en support, les méthodes sont envoyées aux stagiaires par mail sous forme PDF

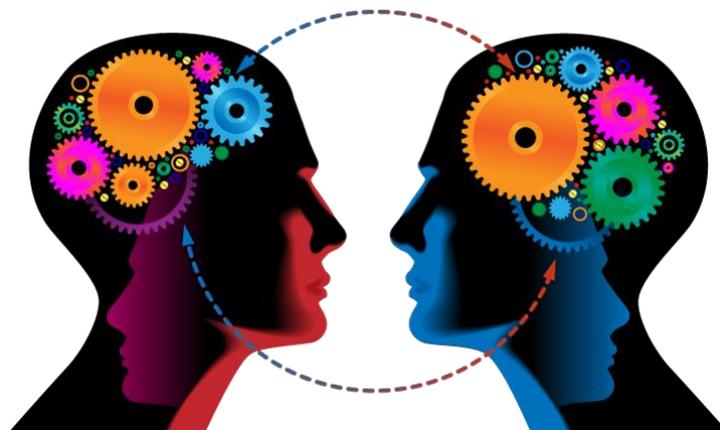
#### **Moyens d'évaluations et suivi du stagiaire :**

- A l'entrée en formation, tour de table, questionnaire en amont de la formation
- Pendant la formation, évaluation des stagiaires après chaque module, émargements à signer à chaque 1/2 journée
- A la fin de la formation, tour de table, évaluation de la formation et du formateur, attestation de présence, compte-rendu oral des évaluations observées tout au long des séances.

**Formateur :** Nathalie Faivre - formatrice experte dans le bien-être et le développement de l'être humain

**Les + de Nathalie :** Place l'être humain au cœur des organisations grâce aux différentes formations suivies : Partenaire certifiée Hallos Triads Intelligence relationnelle, Coaching, PNL (Programmation NeuroLinguistique), analyse transactionnelle, méthodes de psychologie énergétique (EFT/Matrix, Ego states, théorie de l'Attachement), hypnose, sophrologie et Yoga du rire. Met à votre service ses compétences de manager, de communication avancée et d'accompagnatrice de publics en recherche d'emploi

Le modèle vertueux !



\*\*\*