

# **Soft skills : découvrez et développez votre intelligence émotionnelle ! E. SENGLER**

## **Objectifs**

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.

## **Formateur.trice**

Emeline SENGLER

Ergothérapeute, coach certifiée

## **Tarifs**

Coût de la formation - En cours de traitement

DPC - En cours de traitement

## **Organisation**

Construction du groupe :  
18 personnes

## **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.

## **Contenu**

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.

## **Programme de la formation**

**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

### **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'allié 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 pédagogiques 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

## **Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation**

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

## **Accès aux personnes handicapées**

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

## Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie
<u><b>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</b></u>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situer l'importance de l'intelligence émotionnelle en milieu professionnel</li> <li>• Apprivoiser le fonctionnement des émotions afin de gagner en efficacité, en sérénité et mieux</li> <li>• Appréhender et gérer les situations difficiles</li> <li>• Manager en tenant compte des compétences émotionnelles de ses collaborateurs</li> </ul>		
09h00	<b>Accueil des stagiaires</b>	<b>ÉCHANGES</b>
09h30	<b>Présentation de la formation et de l'ensemble des participants</b>	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires  Présentation du formateur et des stagiaires
09h30	<b>Introduction</b>	<b>ÉCHAN</b>
10h30	Soft skills et intelligence émotionnelle  L'intelligence émotionnelle en milieu professionnel	<b>GES THÉORIQUES ET PRATIQUES</b>
10h30	<b>Partie 1 : Découvrir l'intelligence émotionnelle</b>	<b>ÉCHAN</b>
12h30	Définition, rôles et utilité des émotions  Les émotions de base et les besoins sousjacents  Le processus émotionnel (situation, pensée, émotion, comportement)  -Auto-évaluation : Déetecter ses « moyens anesthésiants » qui empêchent de ressentir les émotions désagréables	<b>GES THÉORIQUES ET PRATIQUES</b>
<b>Repas</b>		
13h30	<b>Partie 2 : Manager : développer ses compétences émotionnelles</b>	<b>ÉCHAN</b>
16h30	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  Auto-éval. : observation de ses propres émotions + Drivers + jeux psychologiques	<b>GES THÉORIQUES ET PRATIQUES</b>

16h30	<b>Synthèse orale de la première journée</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Tour de table – questions/réponses – discussion autour des notions vues la première journée		
17h00					
<b>Jour 2</b>	<b>Contenus</b>	<b>Pédagogie</b>			
	<b><u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u></b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer une communication et des relations positives constructives au travail</li> <li>• Découvrir les stratégies de régulation émotionnelle pour soi et son équipe</li> </ul>				
09h00	<b>Accueil des stagiaires</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Tour de table – retour sur les points de la veille si nécessaire		
09h30					
09h30 10h30	<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...)  Auto-évaluation : Baromètre de la communication et de l'assertivité	<b>ÉCHANGES THÉORIQUES ET PRATIQUES</b>	Exposé interactif –Exercices pratiques -Auto-évaluation-Partage d'expériences		
10h30 12h30	<b>Partie 4 : Préserver son équilibre émotionnel et celui de son équipe : les stratégies de régulation émotionnelle</b>  Emotion & stress : quels liens ?	<b>ÉCHANGES THÉORIQUES ET PRATIQUES</b>	Exposé interactif –Exercices pratiques -Auto-évaluation-Partage d'expériences		
	<b>Repas</b>				
13h30	<b>Partie 4 (suite)</b>	<b>ÉCHANGES THÉORIQUES ET PRATIQUES</b>	Exposé interactif –Exercices pratiques -Auto-évaluation-Partage d'expériences		
16h30	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	<b>ÉCHANGES THÉORIQUES ET PRATIQUES</b>	Exposé interactif –Exercices pratiques -Auto-évaluation-Partage d'expériences		
16h30 17h00	<b>Synthèse de la formation – Evaluation – questionnaire de satisfaction</b>	<b>ÉCHANGES MÉTHODE RÉFLEXIVE</b>	Tour de table – questions/réponses – temps de réflexion – participation active des stagiaires		