

PROGRAMME FORMATION
Développer sa compétence émotionnelle, facteur de performance

INTITULE DE LA CLASSE VIRTUELLE	Développer sa compétence émotionnelle, facteur de performance
OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	A l'issue de cette classe virtuelle, les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le rôle des émotions dans les relations • Faire de ses émotions un levier de son efficacité professionnelle • Apprendre à utiliser ses émotions et celles des autres comme un moteur • Adapter le processus de relation émotionnelle pour atteindre un objectif
POPULATION VISEE Prérequis	Ensemble des collaborateurs de l'entreprise désirant améliorer sa communication interpersonnelle Aucun*
MODALITES FORMATIVES	<ul style="list-style-type: none"> • En présentiel • En distanciel : via l'outil ZOOM et Klaxoon
PROGRAMME ET CONTENU	<p>Objectif 1 : Les principes fondamentaux de l'intelligence émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poser un diagnostic sur les émotions : qu'est-ce qu'une émotion ? Comment se traduit-elle (plaisant/déplaisant) ? = les manifestations des émotions • Comprendre et identifier les déclencheurs émotionnels : valeurs, besoins... • Découvrir la notion d'ascenseur émotionnel (valence) : Roue des émotions (Robert Plutchik) et l'impact dans nos prises de décision • Nos deux systèmes de pensée (MMA et MMP) (Fradin et Khaneman) • Mettre en lien les neurosciences et les émotions pour mieux se connecter à soi et aux autres • Vidéo youtube : "Les émotions" Tout le monde s'en fout = Auto-diagnostic, travail en sous-groupes, photolangage <p>Objectif 2 : Le processus de régulation émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier, nommer et accueillir les émotions énergisantes ou énergivores en lien avec une performance individuelle et/ou collective • Comprendre la logique du processus de régulation émotionnelle pour renforcer l'atteinte d'un objectif individuel et/ou collectif • Identifier des leviers concrets pour faire évoluer/ancrer une situation émotionnellement forte : désamorcer l'impact émotionnel sur soi et sur les autres en restant à ma juste place • Savoir verbaliser une demande précise en toute assertivité : la méthode DESC <p>= Travail en sous-groupes, auto-diagnostic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposer une situation de façon circonstanciée • Analyser les enjeux individuels et collectifs • S'approprier le processus de régulation émotionnelle
MODALITES D'ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> ○ En salle de réunion, dans les locaux de l'entreprise ou dans un lieu habilité à recevoir du public, par groupes de 8 à 10 participants idéalement ; ○ En distanciel : via des outils comme ZOOM, KLAXOON...

PROGRAMME FORMATION
Développer sa compétence émotionnelle, facteur de performance

<p align="center">METHODES D'EVALUATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Auto-positionnement début de formation ○ Questionnaire de satisfaction fin de formation ○ Travail en sous-groupes ○ Quiz en évaluation sommative validera les acquis théoriques fin de session ○ Coaching individualisé d'1heure post formation pour valider une démarche de réunion concrète, à la demande du stagiaire
<p align="center">DUREE</p>	<p>- En présentiel : 7h - 1 jour de formation (horaires indicatifs : 8h30–12h00/13h30–17h00) - En distanciel : 2 x 3h soit 6 heures de classe virtuelle. Les 2 sessions seront espacées d'une semaine à deux semaines maximum.</p>
<p align="center">INTERVENANT</p>	<p>Jésahel SABATIER - EVOLU'VIA</p>



* Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre cette formation, merci de nous prévenir en amont de la session pour que nous prenions les mesures nécessaires pour vous accueillir dans les meilleures conditions