

# DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Classe virtuelle – 3h

## OBJECTIFS OPERATIONNELS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier l'utilité des émotions pour en faire des alliés
- Analyser ce qui s'est passé intérieurement dans une situation vécue ayant généré une forte émotion désagréable
- Transformer la situation en expérience positive et apprenante

⇒ Un vrai changement de regard sur les émotions !

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les quatre émotions de bases
- Prendre du recul pour analyser une situation
- Transformer la situation

## PUBLIC

Toute personne désireuse de mieux gérer ses émotions pour vivre plus sereinement au travail... et ailleurs !

4 participants minimum - 8 maximum

## MODALITES DE LA PRESTATION

**100% à distance**

Durée : 3 heures

1 classe virtuelle

Envoi d'une vidéo en amont de la formation

## EVALUATION DES CONNAISSANCES

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des connaissances sera envoyé au participant

### Infos pratiques

#### REFERENCE

SOFT001

#### MOYENS TECHNIQUES

Outils nécessaires : un ordinateur avec caméra, microphone et sortie audio

Logiciel requis : Zoom

#### PREREQUIS

Aucun

#### ANIMATION

Nadia GUINY

Executive Coach, formatrice, auteure et conférencière. Spécialiste de la résilience positive et créative

#### DATES 2020 AU CHOIX

Vendredi 29 mai 9h-12h

Jeudi 4 juin 9h-12h

Lundi 29 juin 9h-12h

#### TARIF

300 € HT



# PROGRAMME

## Introduction

- Présentation du cadre global dans lequel s'inscrit la formation
- Temps d'inclusion et de partage des objectifs

## Les quatre émotions

Objectif de la séquence : Identifier les quatre émotions de base

- Quels déclencheurs ?
- Quels comportements associés ?
- Quelles fonctions cachées ?
- Quels besoins à satisfaire pour les gérer ?
- Emotions authentiques et émotions parasites

## L'analyse d'une situation

Objectif pédagogique : Prendre du recul pour analyser une situation

- Présentation de l'outil SPEC
- Peer coaching pour expérimenter le SPEC
- Partage en plénière

## Faire évoluer la situation

Objectif pédagogique : Transformer la situation

- Présentation de l'outil OSBD
- Training en peer coaching pour gérer l'émotion
- Partage en plénière

## Clôture de la formation

- Capitalisation des connaissances
- Temps de partage entre les participants et l'animatrice

# METHODES PEDAGOGIQUES ET SUPPORTS

Slideshow interactif construit en live, apports théoriques et exercices en binôme en sous-commission.