

## DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

**Public visé :** **Tout public** : salariés, TNS, demandeurs d'emploi, tout âge. Cette formation peut recevoir une mixité de publics.

**Prérequis :** Aucun prérequis, pas de niveau obligatoire pour l'entrée en formation.

**Accessibilité :** Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les personnes en situation de handicap, merci de prendre contact directement avec l'organisme de formation.

**Possibilités de financement :** Plan de formation entreprise, financement personnel, fonds propres entreprise.

**Durée de la formation :** 14 heures

**Délai d'accès :** Voir délai d'accès sur notre site internet : <https://www.mpact-formation.com/se-former/management/>

**Modalités d'intervention :** Formation en présentiel - Inter ou Intra entreprise – Individuelle ou en Groupe de 3 à 10 personnes

**Intervenante :** PENNACCHIO Marlène, formatrice et coach professionnelle certifiée, spécialisée en techniques de communication et management. Plus de 6 ans d'animation – Bac +3 Management commercial

**Lieu de réalisation :** En centre au 400 Avenue du Passe Temps 13400 AUBAGNE ou sur site

## DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

### Objectif de la formation :

Repérer, comprendre le mécanisme des émotions  
Développer l'assertivité pour améliorer sa communication et sa confiance en soi  
Mobiliser ses émotions, véritables ressources pour la prise de décision, créativité, et son stress  
Exprimer ses besoins avec discernement et empathie

### Compétences attestées : *A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :*

*De reconnaître, comprendre et accepter ses émotions.*

*Exprimer ses émotions avec empathie et améliorer sa communication*

*Utiliser ses émotions pour être plus efficace*

### Moyens et méthodes pédagogiques :

- Animation participative et par l'expérimentation, basée sur les attentes des stagiaires et les principes de l'andragogie
- Explications théoriques et méthode de travail. Apport d'outils d'analyse et d'outils de management adaptés
- Alternance d'exposés théoriques et de démonstrations par des scénarios de management
- Mini scénarios avec évaluation des différentes communications. Démonstrations de management d'équipe
- Analyse de différents scénarios de management. Évaluations des acquisitions
- Remise au stagiaire d'un support pédagogique
- Outils pédagogiques : Tableau blanc – Ordinateur portable - Paperboard – Diaporama - Vidéo projecteur

### Modalités de suivi et d'évaluation :

- Évaluation réalisée à l'issue de chaque séance afin de déterminer la progression et les axes d'amélioration
- Questionnaire d'évaluation des notions abordées à l'issue de la formation
- Attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire mentionnant les résultats de l'évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation
- Émargements des stagiaires par demi-journée et questionnaire de satisfaction à chaud

# DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

## Contenu de la formation :

### 1/Compréhension du rôle des émotions et du mécanisme

Le mécanisme des émotions

La perception : ma carte n'est pas territoire

Le rôle du cerveau dans la gestion des émotions

La communication et nos émotions

Evaluation, exercice pratique expérientielles, quizz ....

### 2/Cultivez l'intelligence émotionnelle

Le bénéfice de développer son intelligence émotionnelle

Comprendre sa propre perception mentale en situation de réaction  
Émotionnelle

#### **Autodiagnostic : Passage du test QE (quotient émotionnel)**

*Mettre en place une démarche personnelle de gestion émotionnelle.*

Se poser les bonnes questions

1. La conscience de soi
2. La conscience sociale
3. La gestion des relations
4. La maîtrise de soi

### 3/Apprendre à gérer ses émotions

Outils de la roue des émotions : émotions, sentiments, besoins,

La PNL : apaiser une émotion envahissante

Les différents niveaux logiques de conflits (Dilts)

### 4/Exprimer ses émotions

Nos émotions sont des ressources

Invitation à l'empathie

Appropriation de la communication non violente

Construire un cadre commun

La créativité et les émotions

Le stress et les émotions

La prise de décision et les émotions

### **Bilan avec son plan de progression personnel**