

# DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Aider les collaborateurs à mieux comprendre leurs émotions et celles des autres dans leurs relations au travail, et à les réguler, pour conjuguer bien-être individuel et efficience collective.



FORMATION INDIVIDUELLE AVEC UN COACH CERTIFIÉ DÉDIÉ



11 HEURES DONT 3 HEURES D'ENTRETIENS INDIVIDUELS



À DISTANCE ET À SON RYTHME, SUR 10 SEMAINES



## Objectifs

### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participant.es auront acquis :

- Les connaissances fondamentales sur le fonctionnement des émotions et leurs fonctions
- La capacité à appréhender leurs réactions émotionnelles, ainsi que celles des autres, et à les prendre en compte pour agir autrement
- Des stratégies de régulation des émotions pour se prémunir du stress et améliorer la qualité des relations
- Des réflexes comportementaux fondés sur l'empathie
- Des clefs pour participer à une culture émotionnelle positive auprès de leurs interlocuteurs



## Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De décoder le message de leurs émotions et d'agir en fonction
- De réguler leurs émotions au travail au quotidien
- De faire preuve d'empathie pour les émotions des autres
- D'ajuster leur communication en fonction des réactions émotionnelles de leurs interlocuteurs
- De contribuer à cultiver un climat de travail émotionnellement positif

## Public concerné et pré-requis

Pour celles et ceux qui souhaitent mieux comprendre leurs réactions émotionnelles, et faire de leurs émotions des alliées au quotidien, que ce soit dans leurs actions, leurs prises de décision, leurs relations interpersonnelles ou dans leur fonction de management.

Pour celles et ceux qui souhaitent contribuer à instaurer une culture émotionnelle positive au sein de leur équipe, ou plus largement de leur entreprise.

Pré-requis : disposer d'un accès internet.

## Modalités et délais d'accès

En vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone : [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute quand vous le souhaitez, au plus tôt le lendemain de l'inscription.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour tout besoin spécifique, nous vous invitons à contacter notre référent handicap par mail ou téléphone : [contact@bloomr-impulse.com](mailto:contact@bloomr-impulse.com) ou +33 9 71 40 36 75.



## Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1725 euros HT, TVA à 20% 337 euros, soit 2070 euros TTC.

Durée et modalités :

- 10 heures sur 10 semaines, avec une alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un coach professionnel certifié, et de 8 heures d'activités de formation,
- puis 1 heure de suivi individuel par le coach sur 8 semaines, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant.

La formation est réalisée 100% à distance sur la plateforme Bloomr Impulse, elle allie réflexion et mise en application, à travers des exercices (tests, quiz, exercices projectifs), des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, et du contenu inspirant (audio et vidéo).

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation de départ de la personne accompagnée, et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

Tout au long de la formation, le coach assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens par visio ou par téléphone.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé, et un entretien de bilan est réalisé avec chaque participant.

Suite au bilan, l'accompagnement comprend un entretien de suivi à 1 mois et un entretien de suivi à 2 mois, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Mises en situation tout au long de la formation
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de programme
- Certificat de réalisation de fin de formation

## Le programme détaillé

💡 Notion clé    📋 Mise en action    💡 Questionnaire / test

### État des lieux

- Bienvenue : présenter la formation et ses objectifs 💡
- Mode d'emploi : présenter la méthodologie et les bonnes pratiques pour tirer le meilleur parti de sa formation 💡
- Définition de l'intelligence émotionnelle : présenter le sujet et son importance dans le contexte professionnel 💡💡
- Ton intelligence émotionnelle : autodiagnostic sur son niveau d'intelligence émotionnelle 💡
- Et tout le monde s'en fout : une vidéo décalée et (im)pertinente sur l'importance de développer son intelligence émotionnelle 💡

### ÉTAPE 1 : moi et mes émotions

- C'est quoi une émotion ? : savoir de quoi on parle et commencer à reconnaître les émotions en soi 💡
- Les mots de l'émotion : développer son vocabulaire et sa capacité à parler des émotions 💡💡
- Les 5 manifestations : développer sa conscience émotionnelle pour mieux comprendre ce qui se joue en soi 💡💡

- Écouter son corps : apprendre à s'écouter et à reconnaître les manifestations corporelles💡👉
- Le message des émotions : comprendre ce que mes émotions cherchent à me dire💡👉

## ÉTAPE 2 : transformer sa relations aux émotions

- Circuit court, circuit long : apprendre à sortir des réactions impulsives💡👉
- Agir sur la manifestation de l'émotion : utiliser son corps pour transformer sa réaction émotionnelle👉
- Revoir son interprétation : utiliser son mental pour transformer sa réaction émotionnelle💡👉
- Réorienter son attention : comment basculer vers une autre émotion👉
- Prendre soin de ses besoins : passer de la réaction à la proaction en prenant soin de ses besoins💡👉
- Le partage social : raconter son expérience émotionnelle et créer du lien💡👉

## ÉTAPE 3 : contribuer à une culture émotionnelle positive

- Les émotions des autres : détecter dans quelle(s) émotion(s) se trouvent mes interlocuteurs pour adapter ma réaction👉
- Les émotions au travail : apprendre à accueillir les émotions au travail en adoptant de bonnes pratiques💡👉
- Générer des émotions positives au travail : pour plus de bien-être, de cohésion d'équipe et de performance💡👉
- Devenir ambassadeur de la culture émotionnelle : pour le bien-être collectif et la qualité des relations au travail💡👉



## Célébration

- La boîte à outils : des ressources à utiliser pour aller plus loin💡
- Faire le point sur le chemin parcouru : faire son bilan et ancrer ses apprentissages📅