



Nombre de stagiaires

De 5 à 12 max.



Durée de la formation

14 heures

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉ REQUIS

Aucun

TARIF

Sur devis, nous contacter

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

MODALITÉS

Formation en présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS

Mise en place de la formation sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Contact : M. Matthieu KERLEROUX :
02 98 24 93 39

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :



2, BD André Malraux
29400 LANDIVISIAU



02 98 24 93 39



coordination@kenvad.fr



OBJECTIFS

- Comprendre l'IE, identifier ses émotions et leurs déclencheurs
- Apprendre des techniques de régulation émotionnelle et gérer le stress
- Développer l'écoute active, décoder les émotions des autres et pratiquer l'empathie
- Savoir gérer les conflits, communiquer efficacement et renforcer les relations



PROGRAMME

Fondamentaux et conscience de soi

Introduction à l'Intelligence Émotionnelle

- Définition, histoire et modèles de l'IE
- Pourquoi l'IE est-elle essentielle (performance, leadership, bien-être) ?
- Présentation des 4 piliers de l'IE (selon le modèle de Goleman)

Conscience de soi

- Identifier et nommer ses émotions primaires et secondaires
- Comprendre le lien entre émotions, pensées et comportements
- Identifier ses valeurs, ses forces et ses limites (la connaissance de soi)

Maîtrise de soi et gestion des émotions

La régulation émotionnelle

- Distinction entre la réaction (automatique) et la réponse (choisie)
- Techniques de gestion des émotions intenses (colère, anxiété, frustration)
- L'importance de la pause émotionnelle ("Stop & Think")

Motivation et adaptabilité

- Développer la pensée positive et le rôle de l'optimisme
- L'auto-motivation et la fixation d'objectifs alignés avec ses valeurs
- Comment transformer le stress négatif en énergie positive

Conscience sociale et empathie

Comprendre les autres

- L'empathie : cognitive, émotionnelle et compassionnelle
- Décodage du langage non verbal (posture, expressions faciales, ton de la voix)
- L'écoute active : outils et techniques (reformulation, validation)

Gestion des Relations et Influence

Communication efficace et assertivité

Gestion des conflits et influence



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Temps d'apprentissage** : apports théoriques
- **Temps d'expérimentation** : mises en situation, ateliers pratiques, techniques de respiration et de pleine conscience
- Ordinateur, vidéoprojecteur, écran de projection, support projeté



MÉTHODES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire d'auto-évaluation en début et fin de formation

Validation en contrôle continu

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu des stagiaires

Questionnaire de satisfaction

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation