

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

(Édition : Mars.2022)

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- ◆ Tout public ayant comme objectif de renforcer ses capacités professionnelles et personnelles
- ◆ Absence de prérequis

OBJECTIFS

- ◆ Comprendre et savoir appréhender les mécanismes du stress
- ◆ Comprendre et savoir gérer les mécanismes émotionnels et affectifs
- ◆ Pouvoir développer des comportements authentiques et constructifs
- ◆ Savoir comment nourrir des relations apaisées avec soi-même et autrui

CONTENU

Les apports notionnels :

1 / Prendre du recul avec la modélisation des Soft Skills :

- ◆ Le socle psycho-affectif (amour de soi, estime de soi, et confiance) : les sources et les ressources
- ◆ Le stress et l'intelligence émotionnelle
- ◆ Les compétences relationnelles et communication
- ◆ L'intelligence comportementale
- ◆ La méta cognition : conscience, intuition et empathie

2 / Focus sur l'Intelligence émotionnelle :

- ◆ Les tenants et aboutissants : stress, émotions, sentiments, affects, humeurs et conscience
- ◆ Neurones miroirs et contagion émotionnelle
- ◆ Les affects et la théorie de l'attachement : lien et impacts sur le socle psycho-affectif
- ◆ Les 4 principaux modes symboliques de l'amour : Eros, Philia, Storgê, Agape
- ◆ Les 7 blessures fondamentales (« T.R.A.H.I.I.I. »)

Les mises en pratiques :

3 / Echauffement du corps, respiration et lâcher prise - Jeu de rôle collectif

- ◆ Comprendre et gérer une tension relationnelle
- ◆ Comment réagir de manière constructive

4 / Initiation à la méditation « Pleine conscience »

- ◆ Usages des protocoles MBSR et MBCT
- ◆ Focus sur le stress mental, l'anxiété et la gestion des pensées automatiques et délétères
- ◆ Focus sur la gestion des douleurs émotionnelles et des souffrances affectives
- ◆ Etapes du deuil et principes actifs de la résilience

5 / Initiation à la Cohérence cardiaque en mode altruiste

- ◆ Selon les préconisations de l'institut HeartMath
- ◆ Développement de l'écoute et de l'empathie
- ◆ Exercice dit le « Meisner »

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée : 1 jour soit 7h
Dates : nous consulter
Horaires : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h
Lieu : à déterminer
Groupe : 4 à 10 stagiaires

MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ◆ Autodiagnostic
- ◆ Apports théoriques - Tests de perception et comportement personnel
- ◆ Travail individuel - Etudes de cas pratiques des participants
- ◆ L'éventuel caractère confidentiel des données partagées sera préservé.
- ◆ Classeur ou chemise pédagogique avec supports remis au stagiaire

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Évaluation des acquis de la formation
- ◆ Questionnaire de satisfaction
- ◆ Questionnaire post-formation

QUALITÉ DU OU DES INTERVENANTS

Guy Bouhaniche formateur consultant et coach certifié en management spécialiste dans la gestion du stress, du développement comportemental, certifié en gestion et prévention des RPS