

# Développer son intelligence émotionnelle

Les études scientifiques ont prouvé le rôle prépondérant des **émotions** dans toutes nos interactions et nos prises de décision. Cette formation vise à **comprendre** et à utiliser ses émotions pour **mieux communiquer** et gagner en **efficacité professionnelle**.

## Pour qui ?

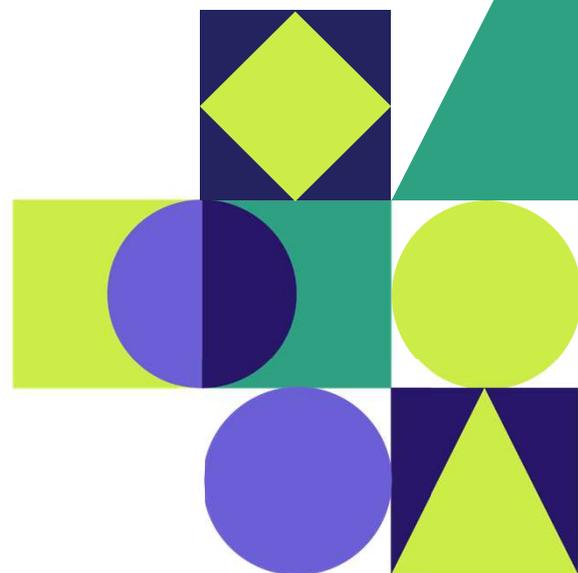
Toutes et tous les bénévoles ou professionnels travaillant dans le domaine de l'accueil, dans un service social ou médico-social.

## Objectifs pédagogiques ?

Les émotions sont au cœur de toutes nos pensées, actions et décisions, c'est pourquoi il est essentiel de comprendre leurs messages pour réagir de la meilleure des façons, quelle que soit la situation. En intégrant cette dimension émotionnelle, vous serez ainsi plus conscient de vous-même et de ce qui se joue à l'intérieur de vous.

## Compétences acquises ?

- **Maîtriser et utiliser ses émotions** pour mieux communiquer et gagner en efficacité professionnelle.
- **Apprendre à gérer ses émotions** en périodes difficiles.
- **Adapter sa communication** émotionnelle
- **Transformer les freins émotionnels** en facteurs de réussite.
- **Développer son intelligence émotionnelle** pour favoriser et rythmer le travail en équipe.



## Collaborer et s'engager ensemble

Formation de **2 jours**  
**12 participants par session**  
Aucun prérequis

En présentiel ou distanciel



## Méthodes d'animation :

- Présentation
- Quiz
- Témoignage
- Mise en situation

## Notions clés :

Communication alternative  
Inclusion  
Compréhension



Formations  
alternatives  
inclusives et  
Régénératives

# Au programme de la formation

## ◆ Session de deux jours :

- Introduction de la notion de l'intelligence émotionnelle (IE), une capacité clé au niveau du management, tant cette dernière joue un rôle au niveau :
  - de la qualité relationnelle et de la communication
  - de la prise de décision
  - du niveau de bien-être et de la santé en général
- Utilisation de la roue des émotions permettant de vous aider à mieux identifier les émotions, leurs causes et leurs manifestations (chez soi et chez autrui).
- Focus sur 5 émotions fondamentales dans le management dont nous cernerons les conséquences positives et négatives.
- Décryptage de situations managériales qui vous permettront de mieux comprendre les différents types de stratégies de régulation émotionnelle qui existent.
- Reconnaître et comprendre ses émotions
- Apprendre à gérer ses émotions
- Pratiquer l'empathie
- Améliorer la communication
- Apprendre la gestion des conflits



## Zoom sur **LA FORMATRICE**

### **Céline VARENNE SOUCHON**

Entrepreneure sociale engagée, Céline a fondé Mengrov, une agence de design sociétal et Fair formations, une bulle d'apprentissage qui réaligne la tête (les connaissances), le cœur (les émotions / la prise de conscience) et le corps pour passer à l'action. L'intelligence émotionnelle est la clé de voûte de ses formations.

### **Modalités d'évaluation**

- Pas d'évaluation ni de note
- QCM pendant la formation pour challenger les participants
- Débrief collectif
- Appropriation et approfondissement en autonomie après la formation
- Accès en continu à la sensibilisation après la formation

### **Notre petit truc en plus ?**

Nos présentations et outils de formation sont conçus avec nos designers sociaux... Notre organisme de formation part des expériences de terrain permettant d'acquérir des techniques de communication émotionnellement intelligentes afin de gérer une situation au sein de son équipe.