

# 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 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

## Objectif de formation

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:

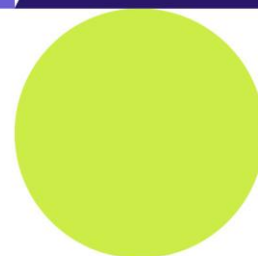
- **Maîtriser et utiliser ses émotions** pour mieux communiquer et gagner en efficacité professionnelle.
- **Apprendre à gérer ses émotions** en périodes difficiles.
- **Adapter sa communication** émotionnelle
- **Transformer les freins émotionnels** en facteurs de réussite.
- **Développer son intelligence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



Zoom sur  
**LA FORMATRICE**

Entrepreneure sociale engagée, hypersensible j'ai à cœur des collaborations inclusives. J'ai fondé Mengrov, une agence de design sociétal, Fair formations, une bulle d'apprentissage qui réaligne la tête (les connaissances), le cœur (les émotions / la prise de conscience) et le corps pour réellement passer à l'action.. L'intelligence émotionnelle est la clé de voute de cette formation.

## Intelligence collective



---

Formation de 2 jours  
**12 participants maximum**

---

## En salle



Aucun prérequis

---

## Méthodes d'animation

- Présentation
  - Mise en situation
  - Quizz
  - Témoignage
- 

## Notions clés:

Communication alternative  
Inclusion  
Compréhension



Formations  
alternatives  
inclusives et  
Régénératives

# AU PROGRAMME DE LA FORMATION

## Session de 2 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 permettra 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



Lieu : À définir

## Notre petit truc en plus?

Nos présentations, outils de formation sont conçus avec nos designers sociaux...

Notre organisme de formation part des expériences terrain permettant d'acquérir des techniques de communication émotionnellement intelligente afin de gérer une situation au sein de son équipe.

## Intelligence collective

## 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



Formations  
alternatives  
inclusives et  
Régénératives