



SAVOIR UTILISER LES EMOTIONS DANS SA VIE PROFESSIONNELLE L'intelligence émotionnelle au service de la relation à soi et aux autres

Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise ou de l'établissement. Elles y entrent et travaillent avec vous. Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser !

L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments.

Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et crée une plus grande efficacité dans les rapports interpersonnels.

Le-la manager, comme les collaborateur·trices, sont confronté·e·s en permanence à leurs propres ressentis car les émotions impactent l'efficacité individuelle et collective. Cette formation apporte les moyens opérationnels pour développer sa compétence émotionnelle et décupler son efficacité.

Public cible :

Tout·e professionnel·le du secteur éducatif, social et médicosocial

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation

Objectifs

- Comprendre le rôle des émotions et leurs fonctions
- Développer sa capacité à accueillir ses propres émotions sans être envahi et en faire des alliées dans le contexte professionnel
- Mettre en œuvre cette intelligence émotionnelle dans le contexte professionnel pour :
 - Mieux prendre en compte le vécu émotionnel de l'interlocuteur et créer un climat de confiance et de collaboration
 - Se positionner avec plus d'aisance dans la relation
 - Développer une meilleure communication

epe57.fr

1 rue du Coëtlosquet – 57000 Metz
Tél. **03 87 69 04 87** – Email : info@epe57.fr

Association loi 1908 - Membre de la Fnepe, association reconnue d'utilité publique - Siret : 78 000 532 800 015 - Code NAF : 8899B
Organisme de Formation certifié Qualiopi - Numéro de Déclaration d'Activité (NDA) : 41 57 00075 57

Programme de la formation

1^{ère} journée

L'intelligence émotionnelle dans la relation à soi

- Psychophysiologie des émotions : le fonctionnement cérébral
- Les signaux des ressentis
- La conscience émotionnelle
- La fonction principale des émotions
- La reconnaissance de ses états émotionnels

2^{ème} journée

Développer l'intelligence émotionnelle dans la relation aux autres

- Développer la réceptivité émotionnelle :
 - L'écoute de soi
 - L'écoute des autres
- Développer l'utilisation des émotions :
 - Différencier observation / sentiment / jugement
 - Gérer son émotion
 - Evacuer la charge émotionnelle si celle-ci est envahissante

3^{ème} journée

L'intelligence émotionnelle dans la relation à soi et aux autres

- Trouver sa posture dans la relation en prenant en compte les émotions
- Accueillir le vécu émotionnel de l'interlocuteur·trice (développer une attitude d'empathie pour l'aider à clarifier ses besoins et entendre sa demande)

4^{ème} journée

- La relation dans le groupe faite d'émotions, parfois conflits, agressivité et violence
- Proposer une attitude de collaboration : les Positions de Vie préférentielles
- Inclure l'émotion dans sa communication : apprendre à communiquer sur un mode « assertif » et « non-violent »

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques s'appuyant notamment sur l'analyse transactionnelle et l'approche centrée sur la personne, la PNL, la communication non-violente
- Analyse de pratique à partir des situations vécues au travail
- Réflexion interactive permanente en groupe
- Mises en situation

Modalités d'évaluation des acquis d'apprentissage

- La validation des acquis se fait tout au long de la formation au travers d'exercices d'application et d'études de cas
- Mises en situation

Durée de la formation

4 jours (2+2) - 28 heures.

Dates

3,4 ET 10,11 mars 2025

Tarif

980 € NET / stagiaire

Formateur

Stéphane MILIOTO, psychopraticien

Les + de cette formation

Cette formation est recommandée pour le développement de l'intelligence émotionnelle. L'animateur reste à l'écoute des stagiaires après la formation, pour les difficultés éventuelles de mise en pratique des notions apprises.