

Date de mise à jour : 02/01/2023

## Fiche Programme

# Développer son intelligence émotionnelle

### Résumé du programme

Comprendre le fonctionnement des émotions et apprendre à mieux se connaître pour développer son intelligence émotionnelle.

### Profil des stagiaires

Tout public.

*Si vous avez des besoins spécifiques nous sommes à votre écoute, contactez-nous au 09.54.80.92.13 afin de connaître les conditions d'accessibilité à cette formation.*

### Prérequis :

Aucun.

### Modalités pédagogiques :

Formation en présentiel pouvant faire l'objet d'une adaptation en distanciel pour tout ou partie du programme.

### Délais d'accès :

La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 2 mois en fonction de la demande et des modalités de prises en charge.

### Méthodes mobilisées :

Méthode de formation active avec apports de connaissances et mises en situation, exercices.

Nombre de participants : maximum 10

Durée : 2 jours

### Objectifs pédagogiques :

- Mieux connaître ses émotions et leurs rôles dans les relations interpersonnelles
- Développer votre ouverture émotionnelle
- Trouver la bonne distance émotionnelle

### Contenu de la formation :

*Un questionnaire en amont de la formation sera envoyé aux participants afin de cibler au mieux leur(s) besoin(s) sur la thématique abordée.*

#### **Mieux se connaître par rapport aux émotions**

Faire le point pour soi à partir d'un autodiagnostic

Mesurer son quotient émotionnel (QE)

Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions

#### **Comprendre la notion d'émotion et son fonctionnement**

Reconnaître une émotion

Les 6 émotions de base et les principaux mécanismes émotionnels

L'impact sur les relations et sur la performance

#### **Gérer ses émotions, celles des autres et développer sa conscience émotionnelle**

Sentir, explorer ses émotions

Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées

Gérer les émotions difficiles pour soi

S'entraîner à exprimer ses émotions et son ressenti émotionnel

Comprendre les émotions de ses interlocuteurs

Aider les autres à partager leur ressenti par une attitude d'empathie

### **Cultiver son équilibre émotionnel**

Prendre du recul en situation de désaccord, désamorcer des situations conflictuelles

Apprendre à lâcher prise

Ancrer ses émotions positives pour développer son bien-être émotionnel

### **Réflexion sur des applications concrètes et personnalisées**

#### **Résultats attendus à l'issue de la formation :**

Avoir développé une meilleure connaissance de soi et réfléchi à un plan d'action.

#### **Modalités d'évaluation :**

Les connaissances sont évaluées en fin de stage par un questionnaire QCM, étude de cas etc.

#### **Tarif :**

INTER	INTRA
500 € NET TVA la journée <u>soit un total de 1000 € NET TVA pour les 2 jours.</u>	Nous consulter pour un devis.

#### **Contact Formation Continue APFSE :**

Anne Passelaigue – Chargée de formation

[annepasselaigue@apsfe.fr](mailto:annepasselaigue@apsfe.fr)

07.88.18.77.15