

# FORMATION INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

La formation sur l'intelligence émotionnelle s'adresse à toute personne qui souhaite enrichir son intelligence émotionnelle et enrichir ses relations.



## Objectifs

A l'issue de la formation vous saurez :

- 1 - Comprendre le rôle des émotions dans les relations
- 2 - S'intéresser aux émotions des autres
- 3- Gérer et partager les émotions



## Public

Managers  
Chef de projet  
Conseil d'administration  
Gérants, dirigeant, assistant de direction  
Négociateur  
Coach



## Pré-requis

Aucun



## Programme

### Comprendre le rôle des émotions dans les relations

- Découvrir les 5 compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Faire le lien entre déclencheurs, émotions et besoins.
- Comprendre les vertus, risques et répercussions des émotions

### S'intéresser aux émotions des autres

- Lire les signaux émotionnels des autres
- Accueillir et reformuler les émotions des autres.

### Gérer et partager les émotions

- Élargir son vocabulaire émotionnel, travailler les nuances.
- Repérer et mieux agir dans les situations à fort potentiel émotionnel
- Réévaluation cognitive en lien avec des événements précis.
- Respiration et ancrage pour changer de perspective face à un stress
- Pratiquer le modèle OSBD.



## Méthodes pédagogiques

Présentations interactives  
Analyse de son profil comportemental  
Méthodes interactives et déductives



## Validation des acquis

Mises en situations  
Questionnaire de connaissances  
Analyse des compétences pré et post formation



## Format et tarif de la formation

Format et tarif de la formation :

Formation 100% en ligne  
Durée : 1 journée, 8 personnes maximum  
Tarif : 750€ HT/pers en inter (intra sur devis)



## Accueil des personnes PSH

*L'accueil des personnes en situation de handicap est assuré sur tous nos lieux de formation et vous pouvez contacter M.Hennebil pour toutes demandes.*

# FORMATION INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## **9h - 12h30**

### **Comprendre le rôle des émotions dans les relations**

- Découvrir les 5 compétences de l'intelligence émotionnelle.
- Faire le lien entre déclencheurs, émotions et besoins.
- Comprendre les vertus, risques et répercussions des émotions

## **12h30-13h30 : déjeuner**

## **13h30-15h**

### **S'intéresser aux émotions des autres**

- Lire les signaux émotionnels des autres
- Accueillir et reformuler les émotions des autres.

## **15h-17h**

### **Gérer et partager les émotions**

- Élargir son vocabulaire émotionnel, travailler les nuances.
- Repérer et mieux agir dans les situations à fort potentiel émotionnel
- Réévaluation cognitive en lien avec des événements précis.
- Respiration et ancrage pour changer de perspective face à un stress
- Pratiquer le modèle OSBD.

### **Formateur :**

Alison Hennebil, formateur, coach professionnel RNCP6, coach d'équipe, co-fondatrice Institution Equicoaching.