

MUSCLER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Dans un monde professionnel toujours plus exigeant, savoir gérer ses émotions et comprendre celles des autres devient une compétence clé. Cette journée vous invite à explorer en profondeur votre intelligence émotionnelle : identifier vos réactions, décoder celles de vos collègues, et cultiver des relations de travail plus matures, calmes et constructives. Un moment d'introspection active pour gagner en clarté intérieure, sérénité relationnelle et efficacité collective.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Poser une hypothèse d'émotion et faire le lien avec les potentiels déclencheurs.
- Tempérer leur réactivité émotionnelle.
- Identifier leurs réactions émotionnelles automatiques à travailler
- Développer une posture plus empathique et une communication qui gagne en clarté .
- Poser les bases d'un climat relationnel émotionnellement plus apaisé au travail.



COMPÉTENCES VISÉES

- Conscience de soi émotionnelle
- Appréhension des réactions émotionnelles
- Empathie active et écoute
- Communication assertive
- Coopération et gestion des relations en situation tendue



TARIFS

€ **395** Par participants

Pour toute formation en entreprise, veuillez nous contacter à l'adresse paris@theschooloflife.com



DURÉE

1 Journée (7h)



MODALITÉ

En présentiel ou distanciel



PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant mobiliser ou renforcer son potentiel créatif, sans prérequis. Formation adaptée au grand public comme aux collaborateurs en entreprise.



DÉROULEMENT

La journée alterne apports théoriques, exercices pratiques et réflexions collectives afin de favoriser l'ancrage des apprentissages et leur mise en pratique immédiate.



DÉLAI D'ACCÈS

- En entreprise : mise en place possible dans un délai minimum d'un mois.
- Interentreprises : sous réserve d'acceptation des financements, prévoir un délai de traitement compris entre 10 jours et 2 mois selon le mode de financement.



soft skills



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Matin

- Introduction et création d'un cadre bienveillant
- Comprendre l'intelligence émotionnelle : définitions et enjeux en milieu professionnel
- Explorer ses propres émotions : identifier, nommer, reconnaître ses réactions
- Exercices d'auto-observation et de mise en perspective

Après-midi

- Développer des compétences relationnelles : écouter, accueillir et réguler les émotions chez soi et chez l'autre
- Mise en pratique : études de cas et jeux de rôle autour de situations professionnelles
- Outils pour renforcer la résilience et la communication empathique
- Synthèse, plan d'action personnel et engagement post-formation



MÉTHODOLOGIE & MODALITÉ DE TRAVAIL

Formation interactive et expérientielle mêlant :

- Apports théoriques vivants et accessibles
- Moments de réflexion individuelle (météo émotionnelle)
- Échanges en duo ou petits groupes
- Exercices pratiques sur des situations professionnelles concrètes
- Élaboration d'un plan d'action personnel



COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Identifier et nommer avec clarté une émotion vécue.
- Prendre du recul sur ses réactions automatiques.
- Choisir une réponse émotionnelle adaptée à la situation.
- Exprimer un ressenti de manière audible et respectueuse.
- Appliquer des principes d'intelligence émotionnelle dans un collectif de travail.

soft skills



MÉTHODE D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- Avant : questionnaire de positionnement.
- Pendant : exercices pratiques et mises en situation avec feedback.
- Après : évaluation des acquis via un questionnaire et plan d'action individuel.



ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES

La formation se déroulera dans les locaux de l'entreprise bénéficiaire ou un autre lieu choisi par celle-ci, ou chez notre partenaire Morning, sur Paris. Il sera mis à disposition du formateur une salle de formation, les prises nécessaires (HDMI, ...), un vidéoprojecteur, un paperboard ou tableau blanc et une connexion Internet.

La salle devra être facilement adaptable pour faciliter les échanges et les interactions prévues au cours de l'atelier.



MOYENS PÉDAGOGIQUES

Supports visuels (slides, vidéos), fiches pratiques, questionnaires d'auto-diagnostic, outils collaboratifs en ligne pour le distanciel.



ACCESSIBILITÉ

Cette formation est ouverte au plus grand nombre, y compris aux personnes en situation de handicap. Une attention particulière sera portée à chaque situation pour envisager les modalités d'adaptation nécessaires. Merci de nous contacter en amont à l'adresse : paris@theschooloflife.com



RÉFÉRENCE DU FORMATEUR

Les formateurs sont choisis sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE GLOBAUX*

- Nombre de participants formés en 2023 - 2024 sur le thème de l'Intelligence Émotionnelle : 25
- Satisfaction globale moyenne : 4/5
- Note générale de la formation : 4.8 /5
- Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 4.8/5

CONTACT



Stéphane Toubiana,
Directeur The School of Life
paris@theschooloflife.com
Tel : +33 6 64 40 43 72