

« L'intelligence émotionnelle au service de l'efficacité professionnelle »

1. Rappel du contexte

La formation a pour vocation de permettre à chacun de progresser individuellement et collectivement dans ses pratiques professionnelles et **d'améliorer ses compétences pour une meilleure communication, une collaboration plus harmonieuse, une gestion constructive des conflits et une adaptation accrue aux changements.** Elle s'articule autour :

- D'un espace d'échanges et de partage : valeurs, expériences, bonnes pratiques
- D'un support de cohésion interne : socle d'une culture de pratiques communes
- D'un processus permanent et adaptable de développement des compétences, en lien avec le contexte du secteur et les préoccupations des participants

2. Principes de la formation

Une formation pour pratiquer ensemble sur :

- garantir son aisance et sa confiance dans son quotidien professionnel
- gérer les situations professionnelles sensibles
- renforcer les relations de travail et les liens de confiance

3. Les objectifs opérationnels

- Définir l'intelligence émotionnelle et la distinguer de la gestion des émotions
- Comprendre la mécanique émotionnelle pour en faire une ressource essentielle
- Utiliser ses émotions pour servir ses objectifs : le lien entre émotions, besoins et actions
- Transformer les blocages émotionnels en énergie positive pour le collectif
- Recentrer le travail sur les valeurs communes, l'éthique et le sens

4. Le programme

Au cours de cette formation, le potentiel de chacun s'exprimera à travers les champs intellectuels, physiques et émotionnels.

Les exercices et mises en situation sont pratiqués tout au long de la formation, et proposent une perception kinesthésique des jeux de rôles. Ils donnent ainsi un sens concret aux apports didactiques et stimulent la réflexion, l'analyse et la mise en place d'un changement, grâce à un training sur :

- La maîtrise de la rhétorique et des éléments linguistiques
- La gestion du corps, de la voix, de l'espace et de l'attention de ses interlocuteurs
- La tenue de sa posture face aux tensions, aux imprévus ou aux résistances

PROGRAMME

INTRODUCTION

SEQUENCE 1

Comprendre ce qu'est l'Intelligence Emotionnelle

- Partager une définition de l'Intelligence Emotionnelle (IE)
- Comprendre les enjeux de l'IE pour faire le lien entre IE et complexité
- Comprendre la différence entre Intelligence Emotionnelle et gestion des émotions
- Découvrir ses compétences émotionnelles, y compris dans le travail à distance (multi-sites)

Être en accord avec soi et ses émotions

- Repérer ses différents états émotionnels : peur, colère, doute, frustration, enthousiasme, détermination, ...
- Comprendre ce qu'ils révèlent de soi comme coéquipier
- Accepter ses paradoxes intérieurs
- Développer de l'empathie pour soi et ses émotions
- Aller chercher au fond de soi ce qui m'anime : ma mission personnelle

Développer la confiance en soi pour inspirer la confiance de l'équipe

- Adopter un regard bienveillant sur ses humeurs
- Savoir se concentrer sur les « boosters » intra personnels
- Faire le lien entre intention, émotion et action
- Être efficace dans le savoir-faire comme dans le faire-savoir
- Adopter des réflexes pour positionner l'erreur comme un vecteur de dépassement

SEQUENCE 2

Développer son intelligence relationnelle

- Savoir identifier les émotions de ses collègues
- Écouter ses interlocuteurs au-delà des mots
- Mobiliser ses émotions pour améliorer sa compréhension de l'équipe : distinguer personne et comportement
- Développer la bienveillance comme base d'une relation pérenne
- Donner à son interlocuteur une opportunité de grandir
- Trouver un espace de spontanéité interpersonnelle dans l'expression des émotions

Réussir avec les émotions individuelles et collectives

- Se regrouper autour d'une dynamique fondamentale : nos fiertés individuelles et communes
- Favoriser le bien-être individuel et collectif
- Accroître la résilience collective et l'optimisme à toute épreuve
- Développer la solidarité interpersonnelle
- Favoriser le changement dans un état d'esprit constructif

CONCLUSION

5. Les apports méthodologiques

- Le cercle vertueux de la dynamique émotionnelle
- Les outils de l'acteur pour maîtriser ses états émotionnels
- Les outils d'expression émotionnelle
- Les pratiques de l'intelligence relationnelle
- Les techniques de maîtrise des émotions collectives

6. Méthodologie

Une méthodologie qui repose sur un apprentissage établi en collaboration avec les participants pour qu'ils soient acteurs de leur accompagnement. Il s'agit, en effet, de les aider à renforcer leur capacité à mobiliser leur énergie au service de leurs objectifs :

- Le partage des bonnes pratiques à partir d'un Brainstorming
- Une méthodologie pour modéliser les apprentissages
- Des débriefings et feedbacks réguliers au cours du training

Ainsi, les participants auront accès aux différents outils suivants :

- Retour d'expérience,
- Auto-analyse,
- Les techniques théâtrales,
- Apports didactiques

7. Informations pratiques

- Date : à déterminer
- Durée : 7h
- Lieu : à déterminer
- Nombre de participants : 12 maximum