



**On ne peut laisser ses émotions à la porte de l'entreprise ! Tant mieux car elles sont utiles. Cette formation permet de les maîtriser, d'augmenter sa motivation et ses capacités relationnelles.**

#### MODALITES

- Pas de pré-requis
- 12 personnes maximum
- 2 jours/14 heures
- Lieu : Sur site client
- Délai d'accès : 2 mois
- Pour inscription nous contacter

#### TARIF

- 1190 euros HT/jour adaptable selon le volume

#### MOYEN PEDAGOGIQUE

- Présentiel
- Exercice de respiration, d'ancrage.
- Jeux de rôles
- Exercices en sous-groupe
- Apports théoriques, tests
- Remise d'un guide

#### ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

- Le formateur est un professionnel de l'animation et de la pédagogie pour adultes
- Il est un expert aguerri sur le sujet de cette formation.

#### SUIVI ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Feuilles d'émergences signées par ½ journée.
- Évaluation de fin de stage par l'apprenant

#### INDICATEUR DE RESULTAT

- En 2025, 100 % des participants ont obtenu une note supérieure à 16/20 au test d'évaluation des acquis de fin de formation.

#### ACCESSIBILITE

- Les personnes atteintes d'un handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser ses propres émotions.
  - Enrichir sa motivation au travail.
  - Optimiser ses compétences relationnelles.
- Développer sa motivation et savoir se fier à son intuition

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET CONTENU DE LA FORMATION

A la fin de la formation, les apprenants seront capables de :

##### **Comprendre les émotions, leurs utilités, mécanismes et impacts.**

- Définition et utilités des émotions.
- Les 6 émotions fondamentales.

##### **Evaluer par un test les 5 compétences de l'intelligence émotionnelle.**

- Test pour mesurer son intelligence émotionnelle.
- Identifier ses embrayeurs émotionnels.

##### **Identifier ses propres émotions.**

- Savoir identifier son ressenti.
- Mettre en mot ses émotions.
- Les parasites émotionnels.

##### **Verbaliser ses émotions et confronter avec la méthode de la CNV.**

- Verbaliser ses émotions avec le message « je ».
- Confronter avec la méthode de la communication non violente.

##### **Maîtriser l'empathie.**

- Les différents niveaux d'écoute.
- L'écoute empathique

##### **Connaître ses sources de motivation et se connecter à un état de flow.**

- La pyramide de Maslow.
- Identifier ses motivations profondes.
- L'état de flow
- Faire confiance à son intuition.

##### **Donner et recevoir des signes de reconnaissance.**

- Donner des signes de reconnaissance, en recevoir, les demander.

##### **Repérer les jeux psychologiques et savoir en sortir.**

- Le triangle dramatique
- Savoir sortir des rôles de sauveur, victime ou persécuteur.

##### **Faire un plan d'action personnalisé.**

- Définir ses axes de progrès et créer un plan d'actions personnalisé.

Cette formation peut être adaptée aux besoins et spécificités de chaque client.