

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

PRESTATION FORMATION



Durée

1,5 jours
Soit 10h30

Format

Présentiel



Prérequis

Aucun



Public

Tout public



Intervenant-e-s

Psychologues du travail

Un référent handicap présent en interne disponible sur sollicitation.

➤ OBJECTIFS DE FORMATION

En situation de travail, vous serez capable de ...

Identifier les émotions, leur utilité et leurs enjeux pour s'en approprier le sens (Niv.1) afin de structurer une réponse constructive pour soi et les autres face à la peur (Niv.2) et la colère (Niv.3)

➤ CONTENU

Niveau 1 - Les émotions, levier managérial : lâchez prise !

- Prendre le pouls émotionnel du groupe par une météo dessin
- Trouver une définition commune
- Répondre à la question de l'utilité des émotions (extraits de films)
- Débriefing pour identifier les apprentissages
- Compléter avec des apports théoriques pour sortir de l'émotion (triangle 3P)
- Passer un contrat avec soi-même une mise en œuvre d'une ou plusieurs actions

Niveau 2 - Faire face, en situation managériale : et la peur dans tout ça ?

- Mettre en situation/jouer une scène en lien avec la peur
- Écouter un conte sur la peur
- Comment sortir de la peur ?

Niveau 3 - Faire face, en situation managériale : et la colère dans tout ça ?

- Mettre en situation/jouer une scène en lien avec la colère - La grève
- Comment travailler et aller vers l'apaisement de la colère ?
- Pour soi
- Avec les autres
- Évaluation : satisfaction



MODALITES PEDAGOGIQUES

⇒ Méthodes pédagogiques

Alternance de méthodes pédagogiques (active, démonstrative, interrogative et expositive)

⇒ Moyens mobilisés

Equipe pédagogique composée de psychologue du travail et de consultant-es expert-es dans différents domaines d'activité

⇒ Techniques pédagogiques

- Apports théoriques
- Temps de réflexion, analyses, discussions, échanges du groupe
- Questionnaires d'auto évaluation
- Mises en situation
- Etudes de cas

MODALITES D'EVALUATION

Formation non certifiante et ne prévoyant pas l'évaluation des apprentissages dispensés

Évaluation formative

Un recueil de la satisfaction sera réalisé en fin de formation afin de repérer les appréciations de chaque participant

Tarif :

à partir de 1400€ HT / jour

Délais d'accès :

Dépend des dispositifs et conditions de prise en charge

Contact :

Thomas Vigneau
t.vigneau@opus-fabrica.fr

