

GERER SON STRESS AVEC L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

PRESENTATION

En développant une meilleure intelligence émotionnelle, les participants à cette formation apprennent à reconnaître, comprendre et réguler leurs propres émotions, ce qui leur permet d'améliorer leur résilience face aux défis et faire preuve d'agilité pour s'adapter à de nouveaux enjeux entrepreneuriaux, environnementaux ou sociaux.

L'intelligence émotionnelle contribue à maintenir un équilibre intérieur, même dans des situations de stress intense. La gestion du stress enseignée au cours de cette formation aide chacun à identifier ses sources de stress de manière proactive, permet d'expérimenter des outils de relaxation et mettre en œuvre des mécanismes de coping adaptés.

Par voie de conséquence, les individus sont moins sujets aux effets négatifs du stress sur leur santé physique et mentale, ce qui contribue à un environnement de travail plus harmonieux. De plus, la capacité à gérer ses émotions favorise une communication saine et efficace, réduit les conflits et renforce les relations interpersonnelles. Sur le plan personnel, cette formation améliore le bien-être général en permettant à chacun de mieux comprendre ses perceptions et ses réactions émotionnelles et celles des autres, ce qui influence profondément sa capacité à maintenir un environnement serein et équilibré.



PUBLIC

Toute personne en recherche de mieux gérer ses émotions

Minimum : 4 participants

Maximum : 12 participants



PREREQUIS

Aucun prérequis n'est exigé pour accéder à cette formation



OBJECTIFS DE FORMATION

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'utiliser l'intelligence émotionnelle notamment en situation de stress et plus particulièrement :

- Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle
- Identifier les sources de stress et les réactions qu'il engendre chez soi
- Gérer ses émotions en cas de situation de stress
- Mobiliser son intelligence émotionnelle en toutes circonstances
- Apprendre des stratégies de gestion du stress pour maintenir son équilibre émotionnel
- Nourrir sa confiance en soi
- Développer l'agilité décisionnelle en accordant la juste place à l'émotion
- Développer sa perspicacité sociale et favoriser des relations interpersonnelles plus saines
- Réduire les malentendus et les situations conflictuelles



DUREE, DATES ET LIEUX

- 14 heures organisées en deux journées de 7 heures **non-consécutives** avec une intersession d'une à deux semaines
- Disponible en Inter-entreprise sur le mode **DISTANCIEL** (dates et tarifs sur www.fctsolutions.com)
- Disponible en Intra-entreprise sur le mode **DISTANCIEL**
- Nos formations sont accessibles à tous. Pour toute situation de handicap, merci de nous contacter au 01 43 67 32 52 ou contact@fctsolutions.com pour que nous puissions appliquer une solution d'adaptation.
- Voir nos solutions mises en place <https://www.fctsolutions.com/accessibilite/>



MODALITES PEDAGOGIQUES ET D'EVALUATION

- Envoi d'un support de cours électronique avec la convocation
- Approche dynamique et interactive via des exposés, des vidéos, des activités réflexives et créatives, des pratiques relaxantes et des mises en situations
- Mise en commun des expériences à travers des situations actuelles et du vécu en entreprise
- QCM de validation des acquis
- Remise d'une attestation de fin de formation validant les objectifs

GERER SON STRESS AVEC L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

⇒ PROGRAMME DE LA FORMATION



SPECIFICITE DE L'APPROCHE PEDAGOGIQUE

La spécificité de l'approche pédagogique FCT Solutions s'appuie sur une pédagogie fluide, modulable et interactive dans laquelle chaque participant a la possibilité de prendre part quel que soit son style d'apprentissage et son niveau de compétences.

Chaque séquence s'appuie sur des supports visuels variés et percutants créant un environnement stimulant et favorisant une compréhension profonde des sujets enseignés.

Un espace confortable est accordé à la prise de parole, où chaque voie est encouragée à s'exprimer dans le respect, ceci dans le but d'instaurer un climat d'échange dynamique et inclusif.

Au-delà des apports théoriques, chaque séquence pédagogique est enrichie d'une grande diversité d'activités et d'ateliers originaux permettant de stimuler la curiosité et la créativité des participants ; ils acquièrent ainsi des connaissances de manière ludique et immersive tout en répondant aux objectifs pédagogiques avec efficacité : le tout, sans stress et en faisant appel à leur intelligence émotionnelle.

Les activités sont suivies d'un debrief collectif et complétées par des fiches de synthèse et de bonnes pratiques issues des sciences cognitives et comportementales, des neurosciences, de la sophrologie ou encore des travaux de chercheurs renommés.

JOUR 1

LA CONSCIENCE EMOTIONNELLE POUR UNE MEILLEURE COMPREHENSION DE SOI ET DE L'AUTRE

1. INTRODUCTION ET OBJECTIFS DE LA FORMATION (1h00)

- **Activité introductive** permettant d'explorer la façon dont les autres peuvent nous percevoir ou nous décrire. L'activité permet de prendre conscience que l'on peut influencer la façon dont les autres nous perçoivent en faisant appel à notre intelligence émotionnelle
- **Présentation** du programme et des attentes des participants.
- **Rappel** des objectifs pédagogiques.

2. L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE : DE QUOI PARLE-T-ON ? (2h00)

- L'intelligence émotionnelle à travers le temps
- Le circuit des intelligences : Quotient Intellectuel (QI) et Quotient Emotionnel (QE)
- Les cinq composantes de l'intelligence émotionnelle (Modèle Goleman) : conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie, aptitudes sociales
- **Activité pratique n°1** : Auto-évaluation du QE afin de mieux connaître ses compétences émotionnelles et sociales aux niveaux intrapersonnel et interpersonnel (conscience émotionnelle, expression, compréhension et maîtrise des émotions, utilisation émotionnelle).

3. DECRYPTER VOTRE GPS EMOTIONNEL (2h30)

- Le fonctionnement des émotions dans notre cerveau
- Les émotions fondamentales et leurs rôles
- Les émotions secondaires
- **Activité pratique n°2 : atelier du « miroir intérieur » par une approche cognitivo-comportementale** : il a pour objectif d'identifier ses émotions, évaluer leur intensité, construire sa propre roue des émotions et comprendre leur influence sur nos comportements.
- L'influence de nos émotions sur nos comportements ?
- **Activité pratique n°3 : Jeu de simulation métaphorique** permettant de simuler des comportements réels, puis de débriefer sur les comportements observés, les émotions ressenties, leur intensité, la manière dont elles peuvent « prendre le pouvoir » et les conséquences potentielles... Les participants sont ensuite encouragés à recontextualiser l'expérience en tenant compte de ce qu'ils ont découvert...



4. AUGMENTER VOTRE CONSCIENCE EMOTIONNELLE (1h30)

- L'expression corporelle de ses propres ressentis
- Le profilage émotionnel : l'observation des émotions à travers les expressions faciales
- **Activité pratique n°4 : Jeu d'improvisation guidé** permettant d'apporter une observation fine des expressions et micro-expressions faciales, ce qu'elles peuvent révéler sur le plan émotionnel, s'il y a une cohérence entre le non-verbal et ce qui est exprimé...
- La contagion émotionnelle

FIN DE LA 1ERE JOURNEE. INTERSESSION D'UNE A DEUX SEMAINES. LES PARTICIPANTS SONT ENCOURAGES A PRATIQUER ET OBSERVER DANS LEUR ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL LES ACQUIS EN FORMATION

JOUR 2

REGULER SES EMOTIONS ET AGIR SUR SON STRESS : POUR UNE CONNEXION A L'AUTRE FLUIDE ET HARMONIEUSE

5. DANS LES COULISSES DE VOTRE FONCTIONNEMENT COGNITIF (1h30)

- Remise en perspective des apprentissages de la 1^{ère} journée : tour de table sur les prises de conscience effectuées, échanges sur les observations
- Les pensées automatiques
- Les distorsions cognitives ou biais cognitifs et leurs conséquences sur les pensées automatiques et les émotions
- **Activité pratique n°5** : Questionnaire et exercice de réflexion permettant de mettre ses pensées automatiques en perspective, de repérer ses distorsions cognitives et de proposer des scénarios alternatifs.

6. DECOUVRIR LE LIEN INVISIBLE ENTRE EMOTION ET STRESS (2h15)

- Différence entre stress aigu et stress chronique
- Les stressseurs absolus et les stressseurs relatifs
- Le stress, les émotions et la mémoire
- **Activité pratique n°6** : “**Les Premiers Secours Anti-Stress**” pour réguler les émotions et abaisser le niveau de stress : techniques d'ancrage et exercice de réflexion sur l'apaisement émotionnel par les 5 sens – cohérence cardiaque

7. L'ART DE LA CONNEXION : ECOUTE EMOTIONNELLE ET EMPATHIE (2h00)

- Astuces pratiques pour maintenir son calme, se rendre disponible au bon moment et faire preuve d'empathie
- La technique OSBD de Marschall Rosenberg
- Les émotions au service de nos besoins
- **Activité pratique n°7** : **mises en situation** permettant de développer son intelligence émotionnelle dans un cadre ludique à partir des différents concepts abordés durant la formation. Les situations sont apportées par les participants sur la base de leurs expériences personnelles et leur vécu ou le formateur.

8. SYNTHESE DE LA FORMATION : “BILAN DE ROUTE : VERS UNE NOUVELLE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE” (1h00)

- Activité de clôture : synthèse des réflexions, point sur les compétences acquises et mise en exergue des changements escomptés à l'issue de la formation.
- Evaluation des participants



MODES DE DIFFUSION DE LA FORMATION

DISTANCIEL

Cette formation est dispensée sur le mode distanciel.

Nous recommandons l'usage

- d'un poste de travail avec souris (recommandé pour les exercices pratiques)
- d'un micro et d'un environnement calme
- D'une webcam indispensable pour le bon déroulé des échanges

Le participant reçoit par courriel un lien lui permettant de rejoindre la classe virtuelle à partir d'un ordinateur connecté à internet et disposant du son et d'une webcam intégrée, aux jours et horaires où se déroulera la formation à distance.

En temps réel (formation synchrone), il suit la formation :

- En écoutant le formateur ou la formatrice commenter les informations s'affichant sur son écran, lors des moments de présentation formels.
- Et/ou en participant activement aux différents ateliers proposés en se connectant sur l'outil en ligne retenu pour le module de formation et en suivant les indications proposées par le formateur ou la formatrice.

Il peut à tout moment interagir, comme en mode présentiel, posant des questions, y répondant ou en partageant des retours d'expériences terrains enrichissant les exposés.

Le formateur ou la formatrice reste gardien de la cadence, de la diffusion de l'apprentissage et de l'animation des ateliers pour l'atteinte des objectifs de la formation.

Lorsque les ateliers sont menés en petits groupes, le formateur ou la formatrice peut se connecter à chacun des groupes alternativement afin de répondre aux questions ou guider le groupe dans son activité.

Le formateur ou la formatrice peut aussi diffuser sur son écran des outils pédagogiques complémentaires (tableaux, schémas, graphiques, vidéos) au fur et à mesure de la formation, et donne l'accès à des outils en ligne partagés auxquels les participants se connectent pour réaliser les ateliers.

Le participant est évalué à l'issue de la formation au moyen d'un QCM corrigé avec le formateur ou la formatrice afin de déterminer les acquis.