

Gestion des émotions et du stress

2 Journées

On entend de plus en plus parler de l'intelligence émotionnelle et de ses bienfaits.

De quoi parle-t-on, à quoi ça sert, comment peut-on la développer ?

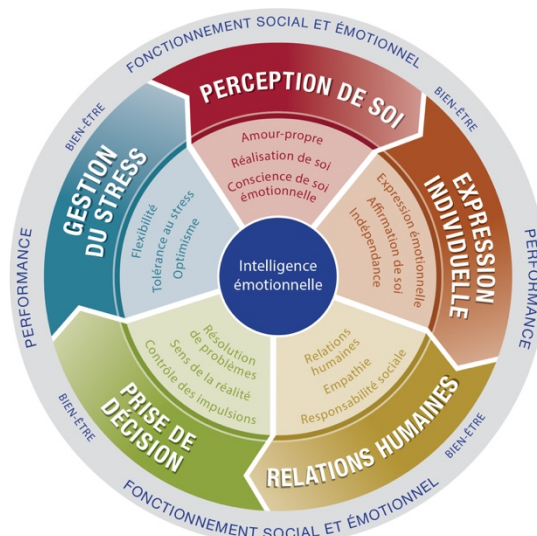
L'intelligence émotionnelle (IE) se définit par la capacité d'un individu à identifier et comprendre ses émotions et celles des autres, et d'utiliser ces informations pour guider ses pensées et ses comportements de façon optimale.

Développer son intelligence émotionnelle, c'est faire de nos émotions nos alliées pour plus de bien-être et de performance.

Au-delà de l'intelligence émotionnelle, le stress est omniprésent dans nos vies. Nous sommes dans un monde de transformation où incertitude et changements font partie de notre quotidien.

D'où vient ce stress ? comment le comprendre et le gérer pour envisager une vie plus sereine ? C'est ce que vous découvrirez dans cette formation.

💡 En amont de la formation, je vous propose un diagnostic de Quotient Emotionnel (QE) réalisé à partir de l'outil EQi2.0. Il évalue 15 compétences du modèle de Reuven Bar On et permet d'apporter une dimension individualisée à l'accompagnement.









SAS GIQUEL BETTAN

SAS au capital de 5.000 euros - R.C.S. Vienne 824 643 381 – SIRET 824 643 381 00026 - APE 7022Z –

N°TVA FR 57 824643381 – N° DA 84691979869

932 Route de la Savane – 38290 Satolas et Bonce – sophie@sophiegiquel.com – 06 20 52 64 88

 2 jours de suite en présentiel	 Objectifs de la formation Développer son intelligence émotionnelle et sa gestion du stress
 Pour qui ? Public : tout collaborateur Pré-requis : aucun Groupe : 10 personnes par animateur	
 Pédagogie <ul style="list-style-type: none"> - Ludopédagogie avec le jeu Emotilt - Une approche individualisée qui s'appuie sur la force du collectif - Compléments théoriques suite à l'expérimentation - Envoi d'un support d'animation suite de la formation 	 Résultats attendus <ul style="list-style-type: none"> - Identifier et comprendre ses émotions et celles des autres - Identifier et développer des techniques de régulation émotionnelle - Comprendre la notion de contagion émotionnelle - Apprivoiser le stress  Évaluation des résultats

Programme

Portrait d'une émotion

- Repérer les manifestations d'une émotion par rapport à ce que l'on se dit, ce que l'on fait, ce que l'on montre chez soi et chez l'autre
- Apprendre à nommer les émotions
- Prendre conscience que la dénomination d'une émotion peut être différente d'un individu à un autre

Mise en application : exprimer, penser, mimer à partir de situations vécues ... et deviner

Origine d'une émotion

- Identifier les déclencheurs
- Prendre conscience de la différence entre réalité et perception
- Repérer et différencier les déclencheurs internes et externes

Intensité des émotions

- Analyser une émotion
- Comprendre les impacts suivant les intensités ressenties

Mise en application : jeu et échanges

Expression de l'émotion

- Comprendre ce qui est important pour soi et pour les autres lorsqu'une émotion apparaît
- Identifier les messages cachés de nos émotions

Mise en application : exposer d'un cas concret

Interprétation de l'émotion

- Se poser les questions sur les croyances face aux émotions
- Lever les préjugés

Régulation de l'émotion

- Identifier les stratégies de régulation
- Élargir ses stratégies pour mieux gérer ses émotions
- Expérimentation d'outils concrets de régulation

Mise en pratique : réflexion commune et expérimentations des différentes stratégies, partage d'outils concrets

Nous terminons par la mise en lumière du processus émotionnellement intelligent et des compétences émotionnelles

Contagion émotionnelle

- Définition de la contagion émotionnelle
- Différence entre empathie et sympathie
- Partage d'outil de décontamination émotionnelle

Mise en pratique : vidéo et réflexion commune et expérimentations

SAS GIQUEL BETTAN

SAS au capital de 5.000 euros - R.C.S. Vienne 824 643 381 – SIRET 824 643 381 00026 - APE 7022Z –

N°TVA FR 57 824643381 – N° DA 84691979869

932 Route de la Savane – 38290 Satolas et Bonce – sophie@sophiegiquel.com – 06 20 52 64 88



Gestion du stress

- Définition du stress
- Méthode CINÉ
- Physiologie du corps comme élément de compréhension
- Stress et performance
- Régulation du stress

Mise en pratique : réflexion commune et expérimentations

- **Après...**

Bilan et plan d'action

Quiz de validation des acquis

Points forts

- Une approche innovante et puissante qui s'appuie sur des apports théoriques et de l'expérimentation
- Une journée ludique, sans stress ;) avec le jeu Emotilt, pour favoriser l'apprentissage
- Des pistes pragmatiques et faciles pour vous permettre de gagner en bien-être et en performance