

CULTIVER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



Les **émotions jouent un rôle important pour la santé**. On connaît par exemple l'impact extrêmement négatif d'un stress prolongé et régulier sur la santé, des troubles du sommeil au burn out, de la dépression aux troubles cardiaques. Malgré cela, nous n'avons pas appris et apprenons encore rarement à comprendre et à accompagner nos émotions. Cette formation de deux jours est une introduction pour tous ceux qui souhaitent prendre leur santé émotionnelle en main.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



ENJEUX

- ⇒ Se sentir « **maître chez soi** »
- ⇒ Promouvoir la santé **émotionnelle**
- ⇒ **Éviter les conséquences de stress prolongés**

OBJECTIFS, être capable de :

- ⇒ **Identifier ses émotions**
- ⇒ **Accompagner ses émotions**
- ⇒ **Jouer avec ses émotions**

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Formateurs **guides experts**
- ✓ **Co formation**: personnalisation, co-design, intelligence collective
- ✓ **Pédagogie pratique** : intégration des problématiques opérationnelles des stagiaires
- ✓ **Dynamique ludique** : jeux de rôles, jeux inédits; rythmes et activités variés, dynamiseurs
- ✓ **Excellence**: référentiels de connaissances et compétences exigeants

FORMATRICE

- ✓ Mélusine HARLÉ, Phd, sémiologue, experte en communication, pédagogie, intelligence émotionnelle et relationnelle et promotion de la santé.

PROGRAMME



Module 4 | Accompagner les émotions (3h00)

- **Echanges en sous groupes**, puis en plénière sur le thème : quels sont vos **besoins** lorsque vous ressentez : 1. la peur, 2. la colère, 3. le mépris, 4. le dégoût; 5. la joie ?
- Présentation interactive : **les besoins humains et les émotions, une histoire... passionnelle !**
- Evolution collective de la constellation des émotions
- Présentation interactive : **apprendre à accompagner les émotions**
- Étude de cas liés aux expériences de vie des participants

Module 5 | Cultiver l'équilibre émotionnel

- Echanges sur le plus beau souvenir
- Jeux et expériences pour cultiver la joie
- Présentation interactive : **la puissance de la joie**
- Jeux et échanges pour cultiver l'équilibre émotionnel

Module 6 | Évaluer et célébrer

- Évaluation des connaissances et compétences acquises
- Retour sur les attentes
- Évaluation de la formation
- Célébration et surprise de fin

Module 1 | Être acteur de sa formation (1h 00)

- Définir les règles du jeu
- Echanges en plénière sur le thème : *la formation sera réussie si...*
- Affiner collectivement les dominantes, rythmes et approches pédagogiques

Module 2 | Accueillir les émotions (3h00)

- Échanges en sous groupe, puis en plénière sur la relation de chacun avec les émotions
- Présentation interactive : *histoire, utilité et accueil des émotions*
- Construction collective d'une constellation des émotions
- Échanges

Module 3 | Connaître les émotions et leurs impacts (3h00)

- Expériences pour vivre, identifier et échanger sur les émotions
- Présentation interactive : **impacts des émotions sur le corps, les comportements et les représentations du monde**
- Improvisations théâtrales de prise de conscience du **lien entre ressenti, envie d'agir et comportements**

MÉTHODES D'ÉVALUATION

- ✓ Quizz, tests, cas pratiques, présentations, projets selon les objectifs des stagiaires
- ✓ Observations répétées des réflexes comportementaux en mises en situations professionnelles

INFOS PRATIQUES

PUBLICS

Dirigeants, managers

PRÉ-REQUIS

Avoir de la **motivation** à participer, un **besoin de perfectionnement** professionnel spécifique, un **projet**.

DURÉE

2 jours, 14 h

TARIFS ENTREPRISES

1 200 €HT/ inter
3 449€ HT/ groupe intra

TARIFS ASSOCIATIONS ET

TPE
900 €/inter

LES +

- ✓ Formations **personnalisées** disponibles à **distance**
- ✓ Supports, fiches mémos, affichettes et guides de références **offerts**
- ✓ **Compatible** avec les *certifications Habile*



Pour plus d'informations : 06 85 51 24 63 – contact@habileconseil.com