

## Focus

L'intelligence émotionnelle est un **TRÉSOR RELATIONNEL** qui nous est donné si nous la pratiquons. L'émotion une matière première qui nous offre une **EXPÉRIENCE RICHE** à accueillir puis à transformer avec empathie et créativité.

Découvrons ensemble ce que les émotions des personnes que nous accompagnons ou dirigeons livrent comme messages et comment notre compétence à les accueillir, est un gage de professionnalisme relationnel.

## Objectifs pédagogiques

Identifier, comprendre et accepter les émotions (les siennes, celles des autres).

Transformer les émotions en facteurs de créativité relationnelle, de réussite.

Apprendre à gérer ses propres émotions et accompagner celles des autres dans les périodes difficiles.

Trouver le calme, s'apaiser.

## Compétences visées

Comprendre les messages offerts par chacune des émotions.

Intégrer le rôle du corps et du ressenti dans la transformation de l'émotion.

Savoir accueillir ses propres émotions et celles des autres avec empathie.

Repérer les tempéraments et leurs émotions motrices pour mieux entrer en relation.

Développer sa créativité grâce aux émotions.

Respirer, méditer pour trouver le calme.

## Contenu

- Clés de l'intelligence émotionnelle.
- Connaître les émotions, messagères de nos besoins, valeurs.
- L'empathie – offrir un temps de qualité et accueillir les émotions sans sauver l'autre.
- Externaliser une émotion - clé d'accompagnement.
- Passer de la peur à la confiance en soi sur un défi précis.
- Les émotions : tremplin vers la créativité.
- Accompagner et manager avec la connaissance des 4 tempéraments et leurs émotions motrices.
- Trouver le calme : Apaiser, calmer, réguler ses émotions.

## Pré-requis

Aucun

## Public

Conseillers, accompagnants, managers.

## Méthode

Les participants bénéficient d'une formation expérientielle, très pratique, avec des éclairages théoriques, qui permettent un lien des apprentissages avec le terrain professionnel

## Evaluation

Un questionnaire en ligne d'auto-positionnement sera proposé à chaque participant afin qu'il évalue sa propre progression, sa satisfaction et la pertinence de la formation au regard de sa pratique professionnelle (avant, juste après la formation et 6 mois après).

## Intervenante

**Isabelle GRONEMAN** - Titulaire d'un DESS Management de la communication et de la relation, et d'un DESS Gestion des entreprises, Isabelle est coach diplômée. Elle s'appuie sur plus de vingt ans d'expérience de l'accompagnement en formation, coaching et développement des organisations (Grandes entreprises, Hôpitaux et Maisons de retraite, etc.). La question qui l'anime : comment créer des relations empathiques, humaines, intelligentes, créatives, authentiques, professionnelles, efficaces. Elle intervient en particulier dans les organisations pour développer ou renouer le dialogue dans des situations tendues au sein des équipes.

14h

Pour le prix de cette formation

EN INTER

Veillez vous référer à la présentation de la formation sur notre site internet

EN INTRA

Veillez nous consulter pour un devis personnalisé