

## Focus

Mieux gérer les tensions et les conflits, c'est avant tout permettre à la relation établie entre les différents acteurs d'être plus qualitative et efficace.

Cette formation vous offre la possibilité de **RENFORCER VOTRE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL** et de **MAÎTRISER DES SITUATIONS DÉLICATES DÉSAGRÉABLES**. Elle vous permet également d'acquérir des outils et des ressorts favorisant la bonne gestion de l'accompagnement individuel et de groupe.

## Objectifs pédagogiques

Comprendre et se servir du processus émotionnel interne pour stimuler des comportements positifs

Faciliter le changement et la créativité

Acquérir des outils d'accompagnement liés à la gestion des émotions et des conflits

## Compétences visées

Développer des compétences d'intelligence émotionnelle liés aux enjeux relationnels et institutionnels

Maîtriser avec congruence sa posture professionnelle en apportant des réponses pertinentes face aux situations conflictuelles

## Contenu

### Partie 1 : Comprendre la notion d'émotion et d'intelligence émotionnelle

#### Définition, rôle et fonctionnement des émotions

- Définition et identification des différentes émotions
- De la compréhension de la perception mentale aux réactions émotionnelles conflictuelles

#### Les conflits émotionnels

- Exercices de repérage des émotions récurrentes (colère, honte, peur...) et des comportements qui y sont liés
- Réponse aux besoins psychologiques associés à l'émotion
- Les différents niveaux logiques de conflits (Dilts)
- L'utilité du conflit comme vecteur de créativité

#### L'impact des émotions en organisation

- Définition du concept d'Intelligence Emotionnelle (Goleman)
- Bénéfice au travail de ses compétences sociales et individuelles
- Test du quotient émotionnel

### Partie 2 : Gérer ses émotions en tant que professionnel

#### Savoir exprimer les états émotionnels

- Mise en confiance pour se préparer à prendre la parole
- Du pourquoi au comment : Processus et posture
- Pratiques de communication non-violente pour exprimer ce qui ne va pas

### Partie 3 : Accompagner les émotions de l'autre dans le conflit avec agilité et efficacité.

- Être attentif aux autres pour mieux accompagner
- Cadre sécurisant et mise en confiance
- Les fonctions de l'accompagnateur : Faciliter/recadrer/réguler
- Construire une vision commune

## Public

Les professionnels de l'accompagnement, les responsables d'équipe et toutes les personnes en lien avec un public.

## Méthode

Alternance d'outils théoriques (PNL, communication non violente et entretien conseil) et d'expérimentations pratiques, individuelles et collectives, qui favorise la qualité de l'apprentissage et la clarification de sa posture professionnelle.

Dernière journée soit en présentiel, soit en distanciel

## Évaluation

A l'issue de chaque formation, un questionnaire écrit de satisfaction sera renseigné par chaque participant afin qu'il évalue la pertinence des contenus de la formation au regard de sa pratique professionnelle. En revanche, compte tenu de la nature des compétences acquises, il n'est pas réalisé d'évaluation des acquis en fin de formation.

## Intervenante

Julie GRANDMOUGIN - Accompagnante au changement génératif, Master de formation de formateurs et d'analyse réflexive des pratiques professionnelles, Maître PNListe, consultante en transitions de vie.

2+1 jours

21 h

845 €  
(prix en inter)