



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Objectifs :

Cette formation a pour but de vous aider à mieux gérer votre stress pendant la période de transition, de faire de vos rencontres une source de partage et de créativité.

- Renforcer vos connaissances en neurosciences et la compréhension du fonctionnement de votre système nerveux (Théorie Polyvagale)
- Découvrir les techniques de régulation émotionnelle pour mieux gérer le stress en période de changement.
- Rendre votre communication puissante grâce à votre expression émotionnelle intégrée et un dévoilement ajusté.
- Identifier et lâcher système de défense au profit de la relation.
- Gérer votre stress relationnel en situation d'enjeu.
- Apprendre les techniques de synchronisation propice à l'ouverture du lien.
- Comprendre les mécanismes du conflit et déjouer l'agressivité.
- Développer votre écoute et votre empathie pour assurer l'adhésion.

Ce stage renforce les compétences émotionnelles et relationnelles pour toute personne en situation de repositionnement professionnel ou bien en situation de leadership, lors d'actions de management ou/et de conduite de changement.

Public : cadres, cadres supérieurs, managers, dirigeants

Prérequis : aucun

Formateur : Isabelle BARRETT

Durée : 2 jours

Nombre de participants : jusqu'à 8 (minimum 4)

Tarifs :

Animation + hébergement :

Particuliers 730 € + 265 € TTC

TPE : 730 € + 265 € HT

Entreprise : 870 € + 265 € HT

taxe de séjour non incluse

Délai d'accès : 1 mois

Modalités d'accès et lieu :

Le centre est situé à Bois Dieu, 5 rue des Rabières, 78125 HERMERAY.

L'accueil a lieu en fin d'après-midi la veille du 1^{er} jour de formation.

L'hébergement est fait sur place, avec la possibilité de disposer d'une chambre individuelle ou partagée en fonction du nombre de participants. La salle de bain sera partagée.

Bois Dieu est un lieu de ressourcement et d'épanouissement personnel et professionnel. Vous pouvez en savoir plus allant [visiter notre site](#).

Afin de vivre pleinement ces jours de formation, il est proposé de tester un mode de vie différent, notamment en limitant l'usage de vos objets connectés (téléphone, tablette, ordinateur...).

Pendant les deux jours de formation, le principe de vie participative est mis en œuvre, avec l'intention de DONNER et de RECEVOIR dans les gestes du quotidien.

Accessibilité handicap :

En cas de situation de handicap, l'adaptation du lieu et de la formation pourra être étudiée en relation avec le participant.

Nous contacter par mail ou téléphone pour toute information.

Compétences :

A l'issue du stage, les participants auront pris conscience des éléments de synchronisation relationnelle.

Ils auront acquis les bases de l'assertivité, des techniques de CNV (Communication Non Violente), de l'écoute et de l'empathie.

Moyens pédagogiques :

- Méthode pratique et interactive s'appuyant sur quelques contenus théoriques et beaucoup de temps de réflexion personnelle, de mises en situation en binômes et de partage avec le groupe complet,
- Mise à disposition d'un livret de formation

Méthodes d'évaluation des acquis :

Une mise en situation en temps réel permettra au formateur d'évaluer la compétence acquise par les apprenants.

Contenu détaillé de la formation :

1^{ère} journée, matin

- Inclusion et introduction des bases théoriques qui seront abordées pendant les deux jours (théorie polyvagale, neurosciences, gestions des émotions)
- Exercice de cercle parole avec apprentissage d'écoute empathique, et de l'utilisation des amorces de phrases
- Apport théorique sur les trois piliers de la relation
- Analyse par chaque participant de la prise en compte des 3 piliers de la relation dans leur façon de communiquer

1^{ère} journée, après-midi

- Apport théorique sur les quatre émotions de base : leurs fonctions vitales et leurs conséquences quand elles ne sont pas suffisamment intégrées
- Exercice individuel puis en binôme visant à identifier la maturité émotionnelle de chaque participant, sa capacité à ressentir et exprimer chaque émotion
- Apport théorique sur les stratégies de défense et le mode survie
- Les stratégies relationnelles en mode survie
- Les forces relationnelles quand le système nerveux est régulé
- Atelier sur le thème « mon diagnostic et mon chemin d'évolution »

- Partage en groupe complet et complément d'apport théorique
- Bilan et évaluation de la 1^{ère} journée

2^{ème} journée, matin

- Inclusion et retour sur les apprentissages de la 1^{ère} journée
- Apport théorique les différents niveaux de communication
 - les attitudes qui favorisent l'écoute
 - les comportements qui favorisent l'écoute
 - les obstacles à l'écoute
- Partage en groupe complet et complément d'apport théorique

2^{ème} journée, après-midi

- Réponses aux questions sur les apports théoriques
- Exercice en binôme sur l'art de l'appréciation
- Exercice en binôme sur la synchronisation relationnelle
- Exercice en binôme sur l'empathie
- Etude de cas sur des situations relationnelles professionnelles en recherche d'emploi ou en poste
- Bilan et évaluation finale