

## **Développer son intelligence émotionnelle**

Ref : YFDIE/23

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

**« Acquérir des méthodes efficaces pour optimiser sa gestion émotionnelle »**

- Etre capable de comprendre ses émotions pour mieux les gérer
- Pouvoir analyser les émotions d'autrui et d'adopter une posture conciliante
- Etre capable de mettre en pratique sa méthode personnalisée efficace
- Etre en mesure de transformer les freins émotionnels en facteur de réussite

### **CONTENU DE LA FORMATION :**

#### **1<sup>er</sup> Jour : COMPRENDRE ET CONNAITRE LES DIFFERENTES EMOTIONS**

- Identifier les émotions primaires et secondaires
- Comprendre les mécanismes déclencheurs des émotions
- Intégrer le rôle et l'importance des émotions
- Comprendre l'intelligence émotionnelle
- Diagnostiquer son quotient émotionnel
- Percevoir l'impact de ses émotions sur autrui
- Les émotions et le conflit

Travaux pratiques : plan d'action, étude de cas et réflexions collectives, auto diagnostique de son quotient émotionnel

#### **2<sup>ème</sup> jour : PERFECTIONNER SA GESTION EMOTIONNELLE**

- Gérer ses émotions difficiles avec la technique de dissociation
- Découvrir les émotions d'arrière plan
- La gestion du corps, émotion et intellect
- Les techniques de lâcher prise
- Les techniques d'expressions verbales et ses techniques de switch

Travaux pratiques : plan d'action, session de training émotionnel, étude de cas et réflexions collectives

## Développer son intelligence émotionnelle

### PUBLIC CONCERNE :

Cette formation s'adresse à toutes les personnes souhaitant vouloir mieux maîtriser leurs émotions selon les différents événements de vie professionnelle et personnelle.

### PRE-REQUIS :

Aucun pré requis n'est demandé pour cette formation. Etre investi personnellement.

### LES MODALITES PEDAGOGIQUES :

La pédagogie est participative et alterne tous les éléments suivants :

- ▶ Support de formation
- ▶ Etude de cas et mises en situations
- ▶ Test de profil du quotient émotionnel
- ▶ Techniques d'écoute proactive, de questionnement (communication)
- ▶ Apports théoriques illustrés d'exemples liés aux sports de haut niveau
- ▶ Vidéos
- ▶ Plan d'action personnalisé
- ▶ Mises en situations pratiques

### LES MODALITES D'EVALUATION :

A l'issue de la formation, les modalités d'évaluation des compétences se feront par:

- ▶ L'obtention des résultats du stagiaire tout au long de sa formation sur les mises en situations, les cas pratiques, les sessions de training et de Quizz
- ▶ Un QCM en fin de formation pour valider les connaissances de la formation corrigé par le formateur d'une durée 1 heure.

### LES MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

- ▶ **Durée** : 16 heures de formation (sous format en présentiel) soit deux journées
- ▶ **Date** : à déterminer
- ▶ **Horaires** : de 8h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00
- ▶ **Lieu** : YOU PERF, 26 rue de la tuilerie, 37550 Saint-Avertin - France
- ▶ **Accessibilité** : pour personnes handicapées : oui
- ▶ **Formateur** : LEHOUX Christophe (Ingénieur Coach certifié et expert en coaching d'équipe)
- ▶ **Coût** : 990 euros HT par stagiaire en Inter ou 2300 euros HT en Intra (max 12 personnes)
- ▶ **Contact** : Youperf : [contact@youperf.com](mailto:contact@youperf.com) / +33 2 46 65 61 98