

## Formation : **Accroître son intelligence émotionnelle au travail**

**Gagnez visiblement en bien-être émotionnel et relationnel**

Référente pédagogique, administrative et handicap : Anna Goudez

### Objectifs

- **Affiner votre observation** de vos émotions et celles des autres
- **Identifier les mécanismes** déclenchant les émotions
- **S'entraîner** aux outils / **techniques de régulation des émotions et de communication** au quotidien pour **intégration durable**

### Programme

#### Semaine 1 : Introduction aux émotions

Réfléchir sur sa propre communication et du rôle des émotions  
Enrichir son vocabulaire émotionnel, pourquoi et comment ?  
Exercices : s'entraîner à détecter les indices sensitifs et cognitifs d'états émotionnels chez soi-même et ses interlocuteurs

#### Semaine 2 : Régulation émotionnelle et communication

Identifier les facteurs d'influence des émotions  
Présentation des techniques de régulation émotionnelle en situation de communication enrichi par les outils complémentaires des pairs  
Pratiquer en situations réelles ou d'exercices entre pairs les outils et les techniques

#### Semaine 3 : Suivi des changements

Mettre en pratique dans les situations professionnelles  
Retour d'expérience sur les actions entreprises et leurs résultats  
Analyser les difficultés et mettre en œuvre les actions correctives

#### Semaine 4 : Consolidation

Suivi des mises en pratique  
Retour sur les progrès, l'atteinte des objectifs et réalisation d'un plan d'action  
Test final sur les connaissances

### Suivi et évaluation

**A l'entrée** un test de positionnement pour faire le point et ajuster les objectifs, tout le long : 1 livret individuel de suivi d'acquisition des compétences & d'atteinte des objectifs + 1 auto-évaluation /semaine pour suivre les progrès et à la fin un test de connaissance.

**Suivi** en classes virtuelles et des activités e-learning avec un soutien par téléphone / sms / whatsapp.

**A l'issue** de la formation, remise du certificat de réalisation et une attestation de réussite pour les stagiaires ayant obtenu un résultat supérieur à 70% au test de connaissance final.

**2 rdv** téléphoniques de **suivi post-formation sur 1 mois** pour répondre aux questions et d'encourager : à 15 jours et à 1 mois.

### Modalités et méthodes pédagogiques

**En individuel** ou **en groupe** de 3 à 8 participants, 100% à distance et **collaboratif** : classes virtuelles, vidéos, quiz, exercices pratiques, apprentissage entre pairs, travaux autoréflexifs, 1 livret de suivi individuel d'acquisition des compétences et d'atteinte des objectifs + soutien par mail, Whatsapp et téléphone.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, parlons-en.

### Durée

4 semaines avec par semaine : 2h de classe virtuelle et 2h d'e-learning et de pratique.  
Volume horaire total : 16h

### Sessions inter-entreprises :

Dates disponibles sur  
[www.co-ivolution.fr](http://www.co-ivolution.fr)

### Tarif (ttc)

Exonération de TVA, art.261-4-4°a du CGI

Inter-entreprises : 790 € /stagiaire

Intra et individuel : sur devis

### Matériel requis

1 support numérique et connexion internet opérationnels : pour les activités sur la plateforme pédagogique + Caméra, micro et audio pour la participation aux classes virtuelles

**Public visé** : Tout public

**Prérequis** : Aucun