



## DEVIS SUR DEMANDE

### Objectifs

- Améliorer la qualité de vie au travail pour soi et dans les relations avec les collègues, usagers, clients...
- Identifier et conscientiser les émotions (différentes composantes) pour soi et les autres
- Comprendre les émotions, leurs messages, leurs fonctions...
- Réguler les émotions de manière adaptée en développant de nouvelles stratégies
- Exprimer ses émotions avec justesse
- Accueillir les émotions de l'autre
- Utiliser ses émotions comme un indicateur de satisfaction des besoins et prendre des décisions

### Public

- Tout professionnel désirant améliorer ses connaissances et compétences de communication en situation professionnelle.
- Cette formation s'adresse à tous niveaux hiérarchiques et à tous les domaines
- Groupe de 6 à 15 personnes

### Prérequis

- Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

### Profil du formateur

- Thibaud DELAUNAY
- Formateur certifié « développer les compétences émotionnelles » par Joran FARNIER et l'institut de psychologie positive de Grenoble
- Formateur expérimenté, certifié en Communication efficace et bienveillante, les Ateliers Gordon©
- Animateur en analyse de pratique professionnelle (co-développement©)
- Maître praticien PNL, DU de préparation mentale en psychologie du sport, Coach certifié MBTI© et Action Types©, Analyse transactionnelle...

### Durée et organisation

- Durée globale : 3 jrs présentiel soit 21 heures + 2 suivis en groupe (2\*3h30)
- Total de 4 jrs soit 28h00 de formation
- Mise à disposition d'un carnet et de contenu
- Quizz et distanciel à l'issue de chaque module.

### Lieu

- À confirmer, selon vos besoins

### Dates et horaires

- Formation de base : 3 jours de 9h00 à 17h00 (maximum selon vos besoins)
- Analyse des pratiques professionnelles (en option) sur 2 demi-journées à +1,+2 mois (au maximum selon vos besoins)
- Le temps de formation s'adapte en fonction des besoins de chaque client

### Tarifs

- Sur devis
- Prise en charge potentielle à 100% par l'OPCO.
- **Aucun frais à avancer** (le paiement se fait directement par l'OPCO auprès de l'organisme de formation)
- Contacter le formateur pour les modalités pratiques et le suivi

### Organisme de formation certifié



# DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

## POUR MIEUX TRAVAILLER ET MIEUX COMMUNIQUER

### Et Analyse des Pratiques Professionnelles

#### POUR TOUT TYPE DE PUBLICS ET STRUCTURES

## PROGRAMME

### 1 • Identification, conscience des émotions

- Améliorer son Efficacité relationnelle (collègues, clients, usagers...)
- Développer le vocabulaire des émotions
- Identifier les différentes composantes d'une émotion (sensations, sentiments, pensées, tendances comportementales)
- Repérer les émotions dans le quotidien et leurs manifestations
- Développer la conscience des émotions dans le quotidien
- Identifier les émotions des autres

### 2 • Compréhension des émotions

- Comprendre la fonction des émotions
- Comprendre le lien entre les déclencheurs d'émotions, l'évaluation de la situation et les besoins fondamentaux à l'origine d'une émotion
- L'émotion comme source d'information
- Comprendre les conséquences des stratégies inadéquates

### 3 • Régulation des émotions

- Apprendre à gérer les émotions de manière adaptée
- Sélectionner les situations
- Modifier les situations par la résolution de problème
- Pratiquer le processus d'acceptation
- Pratiquer la régulation par la prise de recul (défusion)

- Pratiquer la régulation par la réévaluation cognitive

### 4 • Expression des émotions

- Comprendre l'importance de la capacité à exprimer ses émotions
- Différencier le jugement de l'expression d'une émotion
- Exprimer ses émotions d'une manière adaptée à la situation
- Accueillir les émotions de l'autre

### 5 • Utilisation des émotions

- Utiliser l'information des émotions comme un indicateur de satisfaction des besoins fondamentaux afin de mieux prendre soin de soi
- Utiliser les informations émotionnelles pour prendre des décisions

### 6 • Les émotions ressources

- Utiliser les émotions positives pour développer des ressources psychologiques et relationnelles
- Ancrer les apprentissages dans le quotidien

### 7 • Analyse des pratiques

#### professionnelles et l'usage des habiletés émotionnelles

- Études de cas en matière d'habiletés émotionnelles : des exemples qui ont fonctionnés et non
- Analyse et accompagnement individualisé à la situation

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation s'appuie sur le **programme validé scientifiquement** « Développer les compétences émotionnelles » créé par Ilios Kotsou, Joran Farnier, Rébecca Shankland, Moïra Mikolajczak, Jordi Quoidbach et al. en 2021.

La mise en application repose sur un guide de formation (de plus de 100 pages) qui permet au participant de suivre la progression pédagogique de la méthode développée.

**Cette formation est active** et se déroule sous forme **d'exercices** et de **jeux de rôle** qui mettent en scène des **situations réelles vécues** par les participants. L'animation des séquences de formation se déroulent à l'aide d'outils interactifs.

Environ 30% du temps est consacré à des apports théoriques sous forme interactive et **70% sous forme d'exercices et de jeux de rôles.**

## SUIVI ET ÉVALUATION DE L'ACQUISITION DES COMPÉTENCES

Le suivi individuel de l'acquisition des compétences est réalisé de plusieurs manières :

- Révisions suivies d'un quizz après chaque module
- Evaluations en fin de formation, lors d'exercices et de mises en situations...

- **Session de suivis en analyse de pratique professionnelle pour valider la mise en place des concepts et les processus d'auto-correction.**

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée à l'issue de la formation. Elle est complétée par l'appréciation du formateur à chaque session.

## INFORMATIONS ET DEVIS

[HTTP://THIBAUD-DELAUNAY.FR](http://thibaud-delaunay.fr)



### CONTACT POUR EXPLICATIONS OU AIDES ADMINISTRATIVES

#### Thibaud DELAUNAY - Formateur

SIRET N° : 877 720 623 00017

31 rue de la prairie du mas - 16710 Saint Yrieix sur Charente

Tél. : 06 63 73 62 62 – Mail : [thibaud.delaunay@gmail.com](mailto:thibaud.delaunay@gmail.com)

Site : <http://thibaud-delaunay.fr>