



Développer son intelligence émotionnelle pour mieux communiquer en entreprise

LES OBJECTIFS ?



- Identifier les composantes de l'intelligence émotionnelle.
- Reconnaître et réguler leurs émotions dans un contexte professionnel.
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour améliorer la qualité de leurs interactions.
- Appliquer des techniques de communication empathique et assertive.

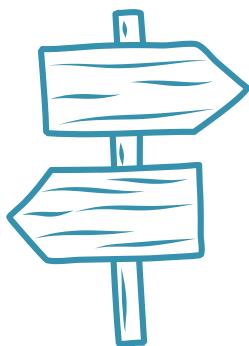


Pour qui ?



- Toute personne désireuse de développer son intelligence émotionnelle
- Toute personne désireuse d'améliorer sa communication interpersonnelle
- Salariés, managers, responsables RH, indépendants

Comment se déroule la formation ?



La formation s'adresse à des groupes de 8 à 12 personnes, ou en individuel.

Elle dure ½ journée (3h30)

Elle se déroule en présence.

Pré-requis :



Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Chaque participant me partagera ses attentes en amont de la formation, via un questionnaire



Modalités pédagogiques :

La formation se distingue par son rythme et par les alternances de moyens pédagogiques :



- apport théorique
- film / supports visuels
- mises en situation / jeux de rôles
- Auto diagnostique
- feedback des autres stagiaires le cas échéant
- feedback de la formatrice
- documentation
- évaluation des acquis en fin de session
- une attestation de fin de formation est remise à chaque participant à la fin de la formation

Délai d'accès :



J'anime régulièrement des séances en groupe ou en individuel, en présence tout au long de l'année, à la demande de mes clients.

L'inscription est à réaliser au plus tard 2 mois avant la date de début de formation.



Modalités d'évaluation :



- Auto-évaluation des compétences.
- Questionnaire de satisfaction.

Les retours des participants sont analysés afin d'améliorer en continu la qualité de la formation.

Qui anime la formation ?



Cette formation est animée par [Guillemette Fouché](#),
Conseil en orientation professionnelle depuis 2013
Formatrice
Praticienne de l'approche ICS Implicit Career Search®
Praticienne de la méthode MAP Réussite®
Praticienne des pratiques narratives et de l'arbre de vie.



Modalités pratiques :



L'animation de cette formation se fait à la demande des bénéficiaires, et peut être organisée sous deux mois.

La formation se déroule en présentiel, dans la belle ville de La Rochelle, dans une salle conforme pour l'accueil du public.



L'adresse exacte vous sera communiquée 1 mois avant la formation. Elle peut se dérouler également à la demande d'une entreprise, d'une association... dans un lieu de son choix.



Je mets tout en œuvre pour faciliter l'accès à la formation aux Personnes en Situation de Handicap. Mes formations sont adaptables et dans le cas où un accompagnement plus personnalisé devrait être mis en place, je suis en mesure de vous diriger vers les organismes adaptés.



Je tiens à votre disposition la liste de ces organismes sur simple demande auprès de notre Référent Handicap Externalisé : Sylvie GUEDON , à l'adresse suivante :
nouvelle-aquitaine@agefiph.asso.fr et joignable au 0 800 11 10 09



Le coût de la formation est de 200 euros nets de taxe par personne. Devis sur demande pour les formations en entreprise.



Si vous êtes intéressé, vous êtes invité à me contacter pour un entretien gratuit et sans engagement, pour valider vos attentes et vérifier que cette formation répond bien à vos besoins.

Mail : contact@guillemettefouche.com

Tel : [06 10 09 00 03](tel:0610090003)

Web : www.guillemettefouche.com





Programme de la session :

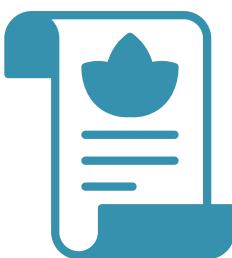


Durée : 3h30

Début de la formation : 9h

Pause : 10h30-10h45

Fin de la formation : 12h30



- Identifier et nommer ses émotions grâce à la palette émotionnelle.
- Comprendre les besoins fondamentaux associés aux émotions.
- Repérer les comportements qui freinent ou détériorent la relation (jugement, plainte, conseil...).
- Expérimenter l'écoute active : silence, reformulation, empathie.
- Pratiquer la méthode OSBD pour une communication bienveillante.
- Jeux de rôles pour s'exercer à dire « non », gérer un conflit ou exprimer une frustration.