

## Emotions, et si vous appreniez à surfer avec ?

*Changement d'organisation, charge de travail à la hausse, tension au sein de l'équipe, explosion de sa boîte mail, urgence familiale... autant d'événements qui peuvent déclencher des vagues d'émotions.*

*Vous avez le sentiment d'être débordé par vos émotions, de les subir ou encore d'en être coupé ?*

*En 1 jour, repartez avec l'essentiel pour développer vos compétences émotionnelles afin d'allier performance et bien-être au travail.*

**Durée :** 7 heures (1 jour)

### Profils des apprenants

- Tout collaborateur curieux du sujet

### Prérequis

- Aucun

### Accessibilité et délais d'accès

Modalités d'accès : formation intra-entreprise. Après échange pour faire le point sur vos besoins et éventuellement adapter le présent programme, nous vous enverrons un fichier excel qui sera à compléter pour inscrire les stagiaires.

Délais d'accès : sur demande client

Cette formation ainsi que le lieu de formation sont accessibles à toute personne porteuse de handicap et une demande d'adaptation spécifique pourra être faite auprès de l'équipe pédagogique, a minima 15 jours ouvrés avec le début de la formation.

### Objectifs pédagogiques

- Apprendre à identifier les émotions chez soi et les autres, puis savoir les exprimer
- Mieux se connaître et mieux comprendre les autres grâce aux émotions
- Élargir ses stratégies de régulation émotionnelle

### Contenu de la formation

- Apprendre à diagnostiquer ses émotions et celles des autres
  - Comprendre le concept d'Intelligence Émotionnelle et les bénéfices à développer ses compétences émotionnelles
  - Emotions : de quoi parle-t-on ? Les reconnaître chez soi et les autres
  - Identifier l'origine de ses émotions
- Exprimer ses émotions
  - Connaître les différentes familles d'émotions
  - Exprimer ses émotions en renforçant son vocabulaire émotionnel
  - Différencier intensité émotionnelle et expression émotionnelle
- Comprendre ses émotions
  - Les émotions, comme boussole de ses besoins, pour garder le cap
  - Les 3 fonctions des émotions
  - Les émotions, comme révélateur de ses croyances, aidantes comme limitantes !
- Renforcer ses stratégies de régulation émotionnelle en partant de situations concrètes
  - Accepter ses émotions en connaissant leurs vertus et risques
  - Agir sur les SITUATIONS et l'environnement
  - Agir sur ses PENSEES : zoom sur la réévaluation cognitive
  - Agir le CORPS : techniques de respiration, associées au « STOP »

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Nous sommes 3 coachs certifiés et formateurs qui prenons plaisir à accompagner avec succès les individus et les collectifs à être pleinement engagés, épanouis, et performants.

Via des approches innovantes et ludiques, nous aimons personnaliser nos accompagnements en plaçant les intelligences relationnelles, rationnelles et émotionnelles au cœur de nos actions

## Qui sommes-nous ?



**Caroline Talis**

**Intuitive**, Caroline capte les signaux faibles et l'implicite pour faire de vraies rencontres, empreintes d'authenticité.

Elle a à cœur de faciliter l'émergence de futurs désirables et durables. Elle croit pour cela en la puissance du LIEN : se relier - à soi et aux autres - puis s'allier pour avancer avec confiance, audace et en-vie. A la fois douce et pugnace, on lui reconnaît aussi son engagement.

Elle a auparavant évolué une douzaine d'années comme manager et chef de projets dans le développement durable.



**Christophe Gougne**

**Impertinent**, il prend plaisir à surprendre et décentrer ses clients pour mieux les accompagner vers leur réussite.

Pour lui difficulté rime avec opportunité. Imaginatif, ingénieux et joueur, il capitalise sur ses 20 ans dans des postes à responsabilités managériales dans l'industrie pour appréhender les problématiques humaines à leur juste valeur.



**Emmanuelle Le Bris**

**Inspirée** voire passionnée par son métier, Emmanuelle le pratique avec une grande implication et une écoute chaleureuse.

Elle aime les découvertes humaines et croit inconditionnellement au potentiel individuel de chacun comme à l'intelligence collective.

Elle est généreuse, fiable, et adore amener sa touche de pep's et de légèreté dans les accompagnements.

Elle est arrivée au coaching il y a plus de 10 ans après une carrière dans le marketing et l'évènementiel. Elle est également superviseur de coachs.



### Moyens pédagogiques et techniques

- Ludopédagogie avec le jeu d'entreprise EMOTILT
- Mix apports théoriques, cas concrets et expérimentations en salle
- Un extranet en ligne pour retrouver les documents ressources et échanger entre stagiaires.
- Remis illustré reprenant l'ensemble des points clés pour développer ses compétences émotionnelles

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Questions orales
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Quiz d'évaluation des acquis
- Feuille de présence

**Prix** : 1400€ hors frais de déplacement et de vie