

Module 3: Développer son Intelligence Emotionnelle en situation d'interaction

Capsule Compétences Psychosociales

L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments. Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et crée une plus grande efficacité dans les rapports interpersonnels

Dans cette formation, nous vous proposons de comprendre l'impact des émotions sur les relations interpersonnelles, et comment il est possible d'utiliser au mieux les émotions comme alliées dans la vie professionnelle au quotidien, dans sa dimension collaborative.

Programme

Repérer le rôle et la place des émotions dans les interactions de travail

- Identifier les impacts dans une relation des émotions non gérées.
- Reconnaître et accueillir les émotions de l'autre

Mener une introspection individuelle pour approfondir la compréhension de son fonctionnement en contexte émotionnellement chargé

- Repérer les réactions émotionnelles « spontanées » et les impacts dans la relation
- Analyser les modes d'expression de ses émotions et les stratégies de maîtrise émotionnelle en interaction

Pour qui ?

Toute personne souhaitant renforcer ses ressources personnelles face aux émotions, pour en garder la maîtrise, y compris en situation tendue.

Prérequis

Avoir suivi le Module 2 :
Comprendre et réguler ses émotions

Objectifs

Être capable de :

- Exprimer sainement ses émotions
- Identifier et accueillir les émotions de l'autre
- Interagir en intégrant la dimension émotionnelle

3,5 heures

Distanciel

Expérimenter de manière ludique la régulation des émotions, pour soi et les autres

Des ateliers collaboratifs menés en sous-groupes permettront d'expérimenter en situation la régulation émotionnelle, notamment pour en garder la maîtrise en situation tendue.

Un temps de réflexion collective permettra aux participants de :

- Accueillir les émotions de l'autre et exprimer sainement ses propres émotions
- Identifier les pratiques à intégrer dans leur quotidien (plan d'actions individuel)

Les plus

Une taille de groupe restreinte pour faciliter les échanges
Un exercice d'introspection guidé pour s'autoévaluer sereinement
Des ateliers collaboratifs pour se découvrir et s'enrichir mutuellement

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées