

Développer son intelligence émotionnelle au travail

La relation aux autres et les émotions tiennent une place prépondérante dans notre vie. Elles font partie du quotidien. Cette formation permet de mieux comprendre le rôle des émotions dans les relations et leur fonctionnement, afin d'en faire une force et de ne plus les subir. Savoir accueillir et gérer les émotions, c'est développer sa conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments, tout en en développant son écoute des émotions des autres.

Objectifs : Développer son intelligence émotionnelle au travail en apprenant à identifier, comprendre et gérer ses émotions.

- Définir si les émotions sont des parasites ou des signaux
- Trouver le mode d'emploi des émotions désagréables
- Comprendre dans quels contextes se manifestent les émotions désagréables
- Mettre en œuvre des comportements adaptés en fonction de chaque contexte

Formation en **présentiel** ou en **visio**

Public concerné : Tous les salariés.

Maximum 10 personnes

Minimum 4 personnes

Durée de la formation : 6h30

Horaires : 9h30 – 12h30 ; 13h30 – 17h

N'hésitez pas à me contacter pour étudier ensemble vos besoins spécifiques ou pour organiser sans engagement une séance découverte ou une réunion d'information au sein de votre structure.

Pauline Salmon
Sophrologue
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres
Tél. : 06.23.08.44.94
pauline@oksophro.fr
www.oksophro.fr



PROGRAMME

Avant de commencer la formation

- Vidéo « les émotions »

MATINEE

➤ Objectif 1

- Définir ce qu'est une émotion et quelles sensations elle procure chez chacun d'entre nous.
- Définir si les émotions sont des parasites ou des signaux.
- Trouver le mode d'emploi des émotions désagréables.

Exercices :

- Identifier les émotions agréables et désagréables.
- Pratique sophrologique sur la nature de nos émotions désagréables.
- Travail de groupe pour identifier les différentes situations dans lesquelles se manifestent les émotions agréables et désagréables.

➤ Objectif 2

Comprendre dans quels contextes se manifestent certaines émotions comme l'énervement, la colère et mettre en œuvre des comportements adaptés, afin de gérer son émotion et communiquer efficacement.

Exercices :

- Pratique sophrologique pour prendre conscience de sa relation aux émotions désagréables.
- Enervement : trouver ensemble les comportements adaptés.
- Colère : travail de groupe pour identifier les comportements adaptés possibles

APRES-MIDI

➤ Objectif 3

Comprendre dans quels contextes se manifestent : la peur, la culpabilité et mettre en œuvre des comportements adaptés en fonction de chaque contexte.

Exercices :

- Peur : échanges en groupes pour définir les différents types de peurs, puis les interpréter tous ensemble.
- Pratique sophrologique permettant d'éveiller rapidement un sentiment d'apaisement, de sérénité, de confiance.

Pauline Salmon
Sophrologue
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres
Tél. : 06.23.08.44.94
pauline@oksophro.fr
www.oksophro.fr



➤ Objectif 4

Comprendre dans quels contextes se manifestent : la frustration, la déception et mettre en œuvre des comportements adaptés en fonction de chaque contexte.

Exercices :

- Frustration et déception trouver ensemble les comportements adaptés.
- Pratique sophrologique pour identifier le ou les moyens d'action les plus efficaces pour diminuer l'intensité d'un épisode émotionnel.

Méthodes et supports pédagogiques :

Méthode alternant théorie, pratiques sophrologiques et échanges en groupe.

Formation en distancielle avec projection d'un PowerPoint, pratiques sophrologiques et échanges en groupe.

Modalités d'évaluation des acquis et de la satisfaction :

- Evaluation en contrôle continu (exercices, questions-réponses, mises en situation).
- Tableau des émotions à compléter à la fin de la formation évaluant les connaissances et savoir-faire acquis.
- Tour de table de synthèse.
- Questionnaire de satisfaction remis à la fin de la formation.

Pauline Salmon
Sophrologue
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres
Tél. : 06.23.08.44.94
pauline@oksophro.fr
www.oksophro.fr

