

# Développer et mobiliser ses compétences émotionnelles



Accompagnement individualisé et personnalisé



## Public cible

Cette formation s'adresse à tout acteur du monde professionnel désireux de développer ses compétences émotionnelles.

Cadres dirigeants et managers à la recherche de nouvelles pratiques de travail pour eux-mêmes ou leurs équipes.

Professionnels des Ressources Humaines et de la QVT.

## Pré-requis et modalités d'accès

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation. Un entretien préalable sera proposer pour définir les besoins en amont.



## Objectifs

L'objectif général du programme est d'accompagner les participants dans le développement de leurs compétences émotionnelles afin d'améliorer la qualité de vie au travail et la qualité des relations professionnelles.

- Identifier les différentes composantes d'une émotion, développer la conscience des émotions dans le quotidien et son environnement professionnel, identifier les émotions des autres .
- Comprendre la fonction des émotions et leur utilité.
- Exprimer ses émotions et accueillir les émotions de l'autre.
- Utiliser les informations émotionnelles pour prendre des décisions, utiliser les émotions positives pour développer les ressources psychologiques et relationnelles.

## Durée

La durée de la formation est de 15 heures réparties de la manière suivante : 12 heures en classe virtuelle, 3 heures de séances d'accompagnement personnalisé.

Les modalités proposées sont totalement à distance avec alternance de sessions en classes virtuelles pour les pratiques . La formation peut également se dérouler en modalité mixte alternant des sessions en présentiel et à distance.



## Tarifs

Tarifs particuliers financement individuel : 550 euros TTC ( possibilité de régler en plusieurs fois).

Tarifs prise en charge extérieur: 1100 euros

Tarifs entreprise en intra : nous consulter  
Possibilités de financements selon votre situation

Un minimum de 5 inscrits est requis pour le démarrage de la formation.

### INNOVESSENCE

Numéro SIREN 909 596 454 00019 / APE 8559B

NDA 04 97 33 73 097

contact: innovessence.lab@gmail.com

Tel : 06 92 75 97 07

Version du 05 décembre 2023 actualisée.

## Délais d'accès à la formation

La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 3 mois en fonction de la demande et des modalités de prise en charge.

## Pertinence et fondement de la démarche



Ce programme de formation est fondé sur les recherches scientifiques et a été développé par une équipe de chercheurs en psychologie spécialisés dans le domaine des émotions ( Kotsou et al., 2011; Nelis et al.,2011) sur la base d'une revue systématique de l'ensemble des articles publiés concernant les modèles et les interventions ciblant l'intelligence émotionnelle ( Mikolajczak, Quoidbach, Kotsou et Nelis, 2014).

La valeur ajoutée de ce programme repose sur les trois fondamentaux suivants:

- il s'appuie sur un modèle théorique cohérent et validé scientifiquement,
- son efficacité a été testée et validée scientifiquement,
- il s'appuie sur des principes pédagogiques validés et efficaces.

## Méthode pédagogique



Le programme de formation repose sur les principes d'un l'apprentissage expérientiel et participatif plaçant ainsi les participants dans des situations facilitant un engagement actif à travers des pratiques et expériences. Chaque séance est construite de manière à maximiser le transfert des apprentissages depuis les séances vers les situations de son environnement professionnel.

Les sessions de classes virtuelles sont des moments de partage en groupe et de pratiques en sous groupes. Des ressources , outils pratiques et exercices interactifs sont proposés en ligne de manière autonome et accessibles via un espace en ligne de collaboration et de partage. Un accompagnement individuel et personnalisé de 3 séances est proposé à chaque participant.

## Modalités

Cette formation est proposée selon deux formats

### **Distanciel**

12 heures en groupes : 4 séances de 3 heures en classe virtuelle.

3 heures de séances individuelles personnalisées.

### **Mixte à la demande**

8 heures en présentiel : deux demies journées

9 heures à distance : 4 heures de classes virtuelles , 5 heures en individuel

3 heures de séances individuelles personnalisées.cette formation peut se dispenser en intra-entreprise, contactez moi pour définir les modalités.

### **INNOVESSENCE**

Numéro SIREN 909 596 454 00019 / APE 8559B

NDA 04 97 33 73 097

contact: [innovesence.lab@gmail.com](mailto:innovesence.lab@gmail.com)

Tel : 06 92 75 97 07

Version du 05 décembre 2023 actualisée.



# Programme

## En amont de la formation

Un outil permettant d'établir son profil émotionnel et un questionnaire de recueil des attentes.



### Démarrage et introduction de la formation

#### Identification, conscience des émotions

- avoir conscience de ses émotions et de celles d'autrui, parvenir à les nommer et les discriminer

#### Compréhension des émotions

- comprendre la fonction et l'utilité des émotions
- comprendre les stratégies inadaptées de régulation des émotions
- outils et pratiques proposées pour la session suivante



### Régulation des émotions

- Accepter, gérer ou influencer le stress et les expériences émotionnelles de manière adaptée selon différentes stratégies.

#### Expression des émotions

- exprimer ses émotions et besoins d'une manière adaptée et constructive ; faciliter l'expression émotionnelle des autres, être capable d'écouter et d'identifier leurs émotions et besoins.
- outils et pratiques proposées pour la session suivante



### Utilisation des émotions

- utiliser les informations apportées par les émotions pour prendre des décisions et avancer dans une direction utile.

#### Les émotions ressources

- utiliser les émotions positives pour développer des ressources psychologiques et relationnelles

#### Bilan du programme

- développer ses compétences émotionnelles de manière durable , outils et pratiques pour ancrer les apprentissages au delà de la formation.



**Vous êtes en situation de handicap et souhaitez suivre une formation pour développer vos compétences, accéder à un métier, vous reconverter ou vous maintenir dans l'emploi ? Des dispositifs d'informations existent pour répondre à toutes vos questions :**

- Pour bâtir votre projet de formation, vous informer sur les financements disponibles, aménager votre parcours pour compenser votre handicap : le site du gouvernement, [monparcourshandicap.gouv.fr](http://monparcourshandicap.gouv.fr)
- Pour trouver l'acteur le plus à même de répondre à vos besoins : [l'annuaire de l'agefiph](#)

Nous vous invitons à signaler vos besoins afin que nous puissions identifier les aménagements à mettre en place pour y répondre.

#### INNOVESSENCE

Numéro SIREN 909 596 454 00019 / APE 8559B

NDA 04 97 33 73 097

contact: [innovessence.lab@gmail.com](mailto:innovessence.lab@gmail.com)

Tel : 06 92 75 97 07

Version du 05 décembre 2023 actualisée.

## Moyens pédagogiques et techniques mis en oeuvre

- Classes virtuelles organisées sur Zoom
- Documents PDF et ressources interactives accessibles sur différents supports : ordinateurs, tablette, smartphone.
- Séances individualisées d'accompagnement.
- Formation avant tout pratique et adaptée au terrain 80 % de pratique, 20% de théorie.
- Différents moyens et méthodes pédagogiques sont mises en œuvre afin d'assurer l'action de formation: travaux individuels, travaux en binômes, exercices pratiques, mises en situation, questionnaire.

## Modalités d'évaluation



Des outils pour une autoévaluation tout au long de la formation.

Des mises en situation fictives sur la base de cas réels de l'entreprise.

Une évaluation de la satisfaction à l'issue de la formation.

Une attestation sera délivrée à l'issue de la formation .

## Enjeux et bénéfices du programme



L'entreprise a toujours accordé beaucoup d'importance à la gestion des compétences cognitives et techniques. Ces dernières années, les projecteurs se sont également tournés vers les compétences émotionnelles, car elles sont impliquées dans des processus importants comme la prise de décision, la capacité à motiver une équipe et la gestion de conflits. Plusieurs études indiquent qu'elles jouent un rôle dans la satisfaction au travail ( Sy,Tram et O'hara, 2006), la gestion du stress, la qualité des relations ( Lopes, Grewal, Kadis, Gall et Salovey, 2006), la satisfaction des clients ( Beigi et Shirmohammadi,2011), le recrutement ( Cadman et Brewer, 2001), le leadership et la performance professionnelle ( Côté, Gyurak et levenson, 2010, Rosete et Ciarrochi, 2005; Singh, 2007).

## Les plus de la formation

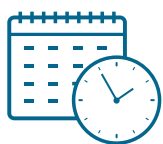
Des outils pour mettre en avant la progression de la personne et soutenir sa motivation et son engagement.



Un accompagnement individualisé par un expert formé aux approches de pleine conscience et un suivi personnalisé pendant les semaines qui suivent la formation.

Un effectif de maximum 12 personnes pour garantir la qualité des échanges et une écoute active.

Une dynamique de groupe basée sur le soutien et la bienveillance pour favoriser une intelligence collective centrée sur les ressources, des outils de co-développement.



## Calendrier des prochaines sessions

Modalité 100 % en ligne : une session par mois, dates à définir selon les demandes

Modalités mixtes ( dates à définir selon les besoins et demandes) .

### INNOVESSENCE

Numéro SIREN 909 596 454 00019 / APE 8559B

NDA 04 97 33 73 097

contact: [innovessence.lab@gmail.com](mailto:innovessence.lab@gmail.com)

Tel : 06 92 75 97 07

Version du 05 décembre 2023 actualisée.