

# FORMATION

MIEUX SE COMPRENDRE ET SE RESPECTER GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET À LA QUALITÉ RELATIONNELLE

## ATELIER 1

### INITIATION À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : FAITES DE VOS ÉMOTIONS VOS ALLIÉES !

Au travail, nous éprouvons des émotions, comme dans les autres sphères de notre vie. Elles sont parfois niées, parfois envahissantes. Comment mieux les accepter, les comprendre, les exprimer quand c'est utile ? Comment réguler certaines réactions émotionnelles parfois trop vives ? Comment « gérer » si besoin, les émotions d'autrui au travail ?

Cette journée d'initiation à l'intelligence émotionnelle vise à aider les participants à apprivoiser leurs émotions et celles des autres. Les ateliers proposés leur permettent de comprendre comment les émotions peuvent être des outils de compréhension et des guides d'action précieux pour améliorer la qualité de ses relations avec les autres, et ainsi le bien-être de chacun et l'efficacité collective.

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Pourquoi développer son intelligence émotionnelle ?

- > **Qu'est-ce qu'une émotion ?**
- > **Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?**
- > **Pourquoi développer son intelligence émotionnelle** dans le monde professionnel ?

#### Identifier et comprendre ses émotions

- > **Reconnaître, nommer et accepter ses émotions** : identifier les manifestations physiques de l'émotion, savoir les accueillir et les nommer.
- > **Comprendre ce que l'émotion a à nous dire, les messages qu'elle porte**. Repérer les déclencheurs de l'émotion : besoins satisfaits ou insatisfaits, valeurs bafouées, etc.
- > **Comprendre le rôle des émotions** comme des outils de décision et des guides d'action.

#### « Manager » les émotions :

#### réguler ses émotions et accueillir celles d'autrui

- > **Réguler ses réactions émotionnelles** : outil de respiration et « frein à main des émotions ».
- > **Comment repérer et accueillir les émotions d'autrui**, en développant son empathie. Percevoir les « signaux faibles », le langage para- et non-verbal.
- > **Si nécessaire, comment accompagner autrui** dans la régulation de ses émotions.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- > **Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle** et son intérêt dans son quotidien au travail.
- > **Savoir repérer, reconnaître** et nommer ses émotions.
- > **Pouvoir repérer les besoins et valeurs** qui se cachent derrière nos émotions et comprendre leurs messages.
- > **Savoir réguler ses réactions émotionnelles** quand c'est nécessaire.
- > **Pouvoir repérer et accueillir** les émotions d'autrui.



LES PAPILLONS  
DE JOUR

Agence de Communication & Entreprise Adaptée

En plus d'être elle-même une Entreprise Adaptée, Les Papillons de Jour est une agence de communication et un centre de formation.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription à la formation est à réaliser 3 semaines avant le début de la formation.

Éviter de réunir des personnes partageant des relations hiérarchiques (N+1 avec son N-1...)

### PUBLIC CIBLE

Tout public.

### DURÉE

1 jour.

### TARIFICATION

Groupes sur devis.

### SUBVENTIONS

La formation peut être prise en charge par les OPCO.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

02 32 08 32 08

formation@lespapillonsdejour.fr  
communication@lespapillonsdejour.fr