

### Contact :

Adriane Jeanjean  
06.95.12.85.54  
contact@impuls-pro.fr  
www.impuls-pro.fr

### Prochaine session :

Sur demande

### Nombre de participants :

Max. 6 personnes

### Cible :

Les collaborateurs souhaitant mieux communiquer, gérer le stress et renforcer leurs relations au travail.

Les managers et responsables désireux de développer leur capacité à comprendre et accompagner leurs équipes.

### Prérequis :

Aucun

### Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

⌚ 2 jours  
soit 14h

€ 1250 €  
Intra-entreprise : sur demande

### Objectifs pédagogiques :

- Reconnaître les émotions et leurs rôles dans les relations interpersonnelles
- Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle
- Établir et entretenir des relations positives et constructives

### Programme de formation :

#### 1. Introduction à l'intelligence émotionnelle

Appréhender les différentes émotions et leurs caractéristiques  
Identifier les besoins fondamentaux liés aux émotions  
Comprendre le concept d'intelligence émotionnelle et ses enjeux en milieu professionnel

#### 2. Conscience et maîtrise de soi

Reconnaître ses propres émotions et analyser leur impact  
Évaluer ses forces et ses limites  
Prendre conscience de ses besoins

#### 3. Equilibre émotionnel et atteinte de ses objectifs

Techniques pour réguler efficacement les manifestations émotionnelles  
Identifier et réduire les distorsions cognitives  
Développer une attitude positive pour faire face aux défis

#### 4. Amélioration de la relations aux autres

Développer l'empathie pour mieux comprendre et répondre aux émotions de ses collègues  
Savoir transmettre des messages clairs et convaincants  
Décoder la communication non verbale de son interlocuteur

## Moyens pédagogiques :

---

### Expérience d'apprentissage sur mesure

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

### Espace de confiance et d'échange

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue à chacun et une meilleure réponse aux besoins spécifiques.

### Pédagogie expérientielle

La réflexion sur soi est encouragée à l'aide d'autodiagnostic et d'exercices basés sur leurs expériences passées.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer directement les connaissances théoriques apprises.

### Parcours de formation en deux temps pour une application pratique en entreprise

Un plan d'action est élaboré à l'issue de la première séance, ainsi qu'à la fin de la formation, afin de consolider les apprentissages et d'établir de nouvelles habitudes.

## Après la formation : consolider et approfondir

---

### Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation.

### Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €