

NEW



Intelligence émotionnelle

Améliorer la qualité des relations de travail en maîtrisant ses émotions

2 JOURS
E ▶ START + E ▶ COACH
1 410 € HT



- 1
**DÉCRYPTER
LE LANGAGE
DES ÉMOTIONS**
- 2
**CONNAÎTRE
SON PROFIL
ÉMOTIONNEL**
- 3
**CANALISER
LES ÉMOTIONS
FORTES**
- 4
**FAIRE PREUVE
D'INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE**
- 5
**PRÉVENIR
ET AGIR FACE
AUX ÉMOTIONS
DE SES COLLÈGUES**

E ▶ START®
docendi.com



AVANT, JE M'ENGAGE Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

2 JOURS
de présentiel
en salle



**J'ACQUIERS
5 COMPÉTENCES-CLÉS**

PROGRAMME

Séquence Objectifs Personnalisés
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1 DÉCRYPTER LE LANGAGE DES ÉMOTIONS

Comprendre le fonctionnement de l'émotion

- ▶ L'interface entre notre corps et notre cerveau
- ▶ Le langage émotionnel du corps
- ✂ **INTANT DÉCLIC : Le pattern émotionnel**

Écouter l'émotion pour orienter son action

- ▶ L'émotion, source d'énergie
- ▶ La palette des émotions
- ✂ **OUTIL-CLÉ : Les 4 grands moteurs d'action**

✓ **Validation : Co-coaching émotion/action**

2 CONNAÎTRE SON PROFIL ÉMOTIONNEL

Prendre conscience de ses émotions

- ▶ Le quadrant des émotions
- ▶ Zone d'inconfort, zone d'apprentissage
- ✂ **OUTIL-CLÉ : « mood meter »**

Identifier son style émotionnel

- ▶ Les 6 dimensions du style émotionnel
- ▶ La mesure des dimensions affectives
- ✂ **ACTION : Devenir un « profiler » émotionnel**

✓ **Validation : Bilan émotionnel personnalisé**

3 CANALISER LES ÉMOTIONS FORTES

Rétablir l'équilibre émotionnel

- ▶ La respiration
- ▶ La dissociation
- ✂ **INNOV'ATOUT : Mes actions relax**

Développer sa flexibilité mentale

- ▶ Le changement de perception
- ▶ Le modèle SPARC
- ✂ **OUTIL-CLÉ : Les perroquets de la perception**

✓ **Validation : Gérer les émotions « A.C.T.I.O.N.S »**

4 FAIRE PREUVE D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Passer du mode réflexe à l'action raisonnée

- ▶ Les étapes de l'IE
- ▶ De l'émotion à la relation
- ✂ **INSTANT DÉCLIC : Mesure de son quotient émotionnel**

S'exprimer avec assertivité

- ▶ Le « parler » vrai
- ▶ Le comportement assertif
- ✂ **OUTIL-CLÉ : L'OSBD**

✓ **Validation : Jeux des interactions**

5 PRÉVENIR ET AGIR FACE AUX ÉMOTIONS DE SES COLLÈGUES

Écouter et accueillir les réactions émotionnelles

- ▶ L'émotion parasite versus l'émotion authentique
- ▶ Les points clés pour réagir face à la colère
- ✂ **ACTION : Repérer les réactions incohérentes**

Agir pour développer des relations constructives

- ▶ L'intelligence émotionnelle au quotidien
- ▶ Les méthodes « neuro-friendly » au bureau
- ✂ **ACTION : Mise en situation**

✓ **Validation : Co-challenge
Je m'engage : mon plan d'action**

E ▶ COACH®
docendi.com



APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E) J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé via mon appli docendi ou sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.

Accessible à...

tous collaborateurs souhaitant mieux comprendre et gérer ses émotions pour agir et interagir avec sérénité avec les autres.

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

MARS	JUIN	OCT.	DÉC.
18 19	23 24	7 8	2 3

S'INSCRIRE

REF. 0269 C
Bulletin d'inscription p.133

☎ **01 53 20 95 04**

✉ **inscription@docendi.fr**

🌐 **www.docendi.com**

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH
chaque participant bénéficie de l'appli docendi

Prix : **1 410 € HT**
Forfait repas Paris 49 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44
intra@docendi.fr