



## Formation

# « Développer son intelligence émotionnelle et prévenir l'épuisement professionnel »

*“ Une entreprise, c'est d'abord une association d'êtres humains, et si l'on ignore l'ingrédient humain alors on renonce au potentiel optimal de cette collectivité.”*

Daniel Goleman

Les dernières recherches neuroscientifiques relient clairement compétences émotionnelles, dynamisme et bien être. Être capable d'identifier ses émotions, de savoir les réguler et de repérer les besoins sous-jacents est au cœur du maintien de l'équilibre et la vitalité.

Cette formation vous permettra de faire le point sur votre intelligence émotionnelle et d'acquérir des outils et techniques de régulation des émotions et de prise en compte de ses besoins fondamentaux au service de l'efficacité professionnelle.

### Objectifs pédagogiques :

- ❖ Comprendre le rôle et le mécanisme des émotions
- ❖ S'approprier des techniques de l'Approche 3D pour réguler ses émotions
- ❖ Identifier les facteurs d'épuisement professionnel

### Contenu détaillé de la formation

- ❖ Intelligence émotionnelle
  - Les piliers de l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman
  - Auto-évaluation de son intelligence émotionnelle
- ❖ Emotions
  - Les émotions primaires et leurs fonctions : apport scientifique
  - Emotions et cerveau : apports issus de l'approche 3D et mise en situation
  - Ressentir et repérer les émotions : être à l'écoute de son corps

Conçue par :



Présentiel

Référence : A3D\_DIEPEP\_0

**Durée : deux versions au choix**

7h + suite 2h  
ou 14h + suite 2h

**Dates ou période :**

A définir  
✓ Du jj/mm au jj/mm/aaaa

**Horaires :**

De 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 (adaptable si besoin)

**Tarif inter-entreprises :**

✓ Version 7h : 600 € TTC  
✓ Version 14h : 1000 € TTC

**Tarif indépendants, particuliers ou TPE :**

✓ Version 7h : 450 € TTC  
✓ Version 14h : 800 € TTC

**Tarif intra-entreprise pour des groupes de 12 personnes maximum**

✓ Nous consulter

**Lieu :** à définir selon demande

➤ Nous consulter pour formation sur-mesure ou tarif package formations Approche 3D



#### ❖ Bien être professionnel

- Les besoins fondamentaux au service de la vitalité : activité interactive
- Prendre soin de ses besoins de façon variée et régulière : brainstorming, outils concrets
- L'inventaire de Maslach et Jackson sur l'épuisement professionnel
- Gérer ses émotions au travail : techniques de régulation des émotions

## Informations pour les participants

### Public :

Tous collaborateurs soucieux de mieux comprendre le lien entre l'intelligence émotionnelle et le bien-être.

Toute personne désireuse de mettre en place des outils de régulation des émotions afin de ne plus s'en laisser déborder.

Pré-requis : Aucun

Nombre de participants par session : 6 à 12 maximum

Accueil PSH : Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions adapter au mieux le lieu, ou vous réorienter si besoin.

Les conditions d'accueil des PSH seront également précisées dans le livret d'accueil.

### Modalités et délais d'accès :

Demande d'inscription à faire par mail auprès du référent pédagogique

Délais d'accès à l'inscription : 1 semaine avant la 1ère session au plus tard

## Modalités d'évaluation

Le participant complète une auto-évaluation en amont et en aval de la formation pour estimer ses acquis par rapport aux objectifs pédagogiques.

Les formateurs évaluent la progression pédagogique de chaque participant tout au long de la session au moyen des échanges participatifs, des expérimentations d'outils, des questions de compréhension et des mises en situation.

En fin de séance, il fait un point sur les attentes et s'assure que les participants ont trouvé réponse à leurs questions.

## Moyens permettant le suivi de l'exécution et des résultats

- Feuilles de présences signées des participants et des formateurs par demi-journée.
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.



## Moyens pédagogiques et techniques d'encadrement des formations

### Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil des participants
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Approche active, alternant apports théoriques et applications concrètes avec travaux en binôme et expérimentation participative.
- Retours d'expériences

### Suite de la formation :

- 2h à programmer environ 3 semaines après la formation afin décharger sur les apprentissages et les ancrer avec un nouvel outil.

### Éléments matériels :

- Tout le matériel pédagogique est mis à disposition, les supports de cours sont fournis au format numérique après la formation.

### Référent pédagogique et formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation GBS Management (coordonnées en bas des différentes pages) ; le bon déroulement est assuré par le(s) formateur(s) désigné(s) par l'organisme de formation.

Cette formation bénéficiera généralement de deux animateurs.

***La version 14h permet d'entrer plus dans le détail des sujets et d'expérimenter plus d'outils.***

## Suite optionnelle

Coaching individualisé pour renforcer la compréhension du lien essentiel entre émotions et vitalité par l'Approche 3D