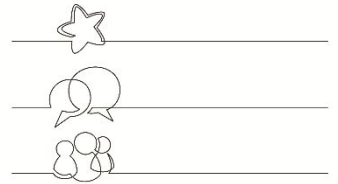




## Identifier et gérer les émotions au travail : développer mes compétences relationnelles et psycho-sociales



**Durée :** 7 heures (1 jour)

**Profils des stagiaires :** managers du Conseil Départemental de la Haute-Garonne (CD31)

**Prérequis :** être manager (manager opérationnel, stratégique, encadrant de proximité, chef de service, directeur...)

**Réf. catalogue :** IE010423

**Nbre de participants :** entre 1 (minimum) et 12 (maximum)

**Contexte du besoin en formation :** Déploiement d'une offre de formation à l'attention de la communauté managériale du CD31 – volet LES SAVOIR-ETRE

### Objectifs pédagogiques de la formation

- Prendre conscience de ses émotions en lien avec ses besoins de manager afin de connaître, reconnaître et développer ses compétences relationnelles.
- Comprendre les ressorts de l'intelligence émotionnelle en situation de management
- S'exercer au processus avec des exemples concrets.

### Contenu

- L'intelligence émotionnelle : les différentes formes d'intelligence et leur contribution dans la vie professionnelle, ainsi que l'importance, l'impact des émotions dans le monde professionnel
- Les compétences psychosociales : savoir se faire comprendre, être habile dans les relations, l'assertivité, la communication non-violente, la méthode DESC
- Se connaître soi-même, éprouver de l'empathie : savoir donner et recevoir du feed-back, fenêtre de Johari
- Avoir une pensée critique, avoir une pensée créative : faire fonctionner l'intelligence collective, les cercles de co-développement

### Intervenante



Merry Strullu est certifiée intelligence émotionnelle. Formatrice, coach, sophrologue et sociologue du travail, des organisations et de l'action publique, elle est spécialisée en QVCT. Ancienne directrice de projets, son ambition est de transmettre des outils, des techniques simples pour apprendre à favoriser des automatismes positifs, le tout dans la bienveillance, le respect de soi et l'authenticité des échanges.

Contact : [merry@osonsunepause.fr](mailto:merry@osonsunepause.fr) – 07.87.00.62.74

### Organisation

#### Moyens, méthodes et techniques de l'intervenante

- Jeux, outils & mise en situation
- Intelligence collective, facilitation, cercle de codev, APP
- Retour d'expérience, connaissance et exposés théoriques
- Documents supports de formation projetés
- Mise à disposition de documents supports

#### En présentiel dans vos locaux

- Paperboard et vidéoprojecteur
- Feutres et post-its



Osons une pause

## Programme

### Module 1 : L'intelligence émotionnelle (matin)

- Les 4 axes de l'intelligence émotionnelle : les différentes formes d'intelligence relationnelle et leur contribution dans la vie professionnelle
  - Axe 1 : Conscience de soi et signaux forts
  - Axe 2 : Maîtrise de soi et boîte à outils
  - Axe 3 : Conscience sociale et communication non-verbale
  - Axe 4 : Gestion des relations/conflits : l'approche du sandwich
- Les compétences psychosociales en management
  - La communication non-violente et ses fondamentaux
  - La méthode OSBD et DESC pour bien communiquer : pratiquons ensemble !
  - L'assertivité et l'importance des 4 émotions de base dans le monde professionnel (joie, peur, colère, tristesse) : identifions-les !
  - La roue des émotions de Plutchik : développer l'attention aux émotions et les reconnaître



### Module 2 : Savoir donner et recevoir du feed-back (après-midi)

- Mieux se connaître-soi-même avec :
  - Les fenêtres de Johari (recevoir et donner des feed-backs et des signes de reconnaissance)
  - Les 4 attitudes relationnelles : donner, recevoir, accepter, refuser
- Formuler des retours positifs et constructions pour soi-même
  - Formuler ses besoins, limites et demandes de façon positive et constructive
  - Gérer les relations et se mettre en mouvement en conscience
- Faire fonctionner l'intelligence collective
  - Cercles de co-développement
  - La pensée créative et éco-constructive
  - Ecologie collective et écologie de soi



## Modalité

**Evaluation** : auto-évaluation des acquis (dans le cadre de la démarche QUALIOPI)

**Sanction finale** : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation ou à la responsable formatrice du CD31, selon votre convenance)

**Accessibilité** : formation en présentiel au CD31, salle accessible pour les personnes à mobilité réduite. Aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

**Dans le cadre de notre démarche qualité QUALIOPI et Certif'Région :**

- Un questionnaire d'auto-positionnement est à compléter par chaque stagiaire avant le début de la formation pour que la formation soit adaptée le plus possible. Ce questionnaire est disponible en cliquant : [ici](#)
- Un questionnaire de satisfaction à chaud, puis à froid sera également transmis aux stagiaires à la fin de la formation (soit par le biais de la responsable formation du CD31, soit directement auprès d'eux par Osons une pause, en fonction de votre convenance)

**Tarif** : 2100 € la journée (TVA non applicable art. 261.4.4 du CGI)



## Notre cabinet Osons une pause

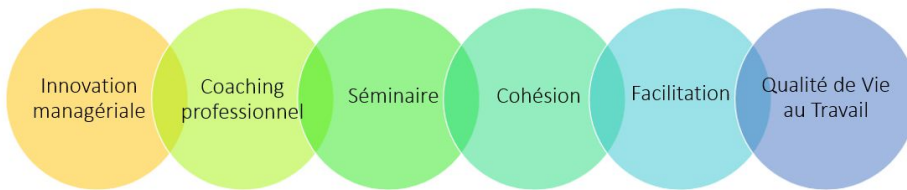
**Notre ambition :** vous accompagner pour une meilleure Qualité de Vie au Travail avec de l'innovation managériale, en prenant en compte l'humain, les valeurs et l'efficacité !



Coach professionnelle et superviseure

**Prendre le temps de se poser pour se recentrer sur :**

- ✓ Vos finalités
- ✓ Votre raison d'être
- ✓ Vos processus, votre méthodologie et vos techniques/outils
- ✓ La posture (savoir-être en fonction des situations, profil de personnalité, etc.)



VIVRE ENSEMBLE UNE EXPÉRIENCE

L'enjeu est de gagner en clarté, congruence et fluidité pour mieux développer les projets que vous portez ! Notre maître mot : l'intelligence collective et la QVCT.

## ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE

