

Révéléz votre intelligence émotionnelle

Atteindre son équilibre émotionnel et aborder les évènements avec recul et sérénité

- 🔥 Formation d'1 journée (8h)
- 🔥 En présentiel ou à distance
- 🔥 8 à 10 part. max pour une bonne efficacité pédagogique
- 🔥 Une formation riche en astuces et outils immédiatement opérationnels !

Objectifs :

- 🔥 Renforcez vos intelligences émotionnelle et relationnelle
- 🔥 Déployez vos ressources d'adaptation
- 🔥 Développez votre capacité à être un acteur positif au sein de votre entreprise
- 🔥 Construire des relations plus stimulantes, et plus épanouissantes
- 🔥 Être disponible et ouvert face au changement
- 🔥 Accroître l'estime et la confiance en soi grâce à l'intelligence émotionnelle

Programme

Tenir compte du rôle essentiel des émotions

- 🔥 Comprendre le fonctionnement des émotions et enrichir son vocabulaire « émotionnel »
- 🔥 Connaître ses propres émotions : sentir et explorer vos sentiments et vos émotions
- 🔥 Les intégrer dans sa vie comme un indicateur de performance
- 🔥 Comprendre l'utilité des émotions et les distinguer de vos besoins

Activités expérientielles / outils :

- 🔥 **Questionnaire : croyances et émotions dans le milieu professionnel**
- 🔥 **Imagerie mentale afin de ressentir ses sentiments et émotions**
- 🔥 **Activité : vos cartes émotions personnelles**
- 🔥 **Réflexion : vos besoins et désirs sont-ils satisfaits ?**
- 🔥 **Les règles d'or pour accroître son intelligence émotionnelle**

Faire de vos émotions des alliées dans vos prises de décision et votre capacité d'adaptation

- 🔥 Connaître le fonctionnement de notre cerveau et le reprogrammer pour des prises de décisions éclairées
- 🔥 Comprendre l'impact des « émotions non gérées » : être plus créatif.ve vs moins réactif.ve
- 🔥 Prendre du recul pour mieux appréhender la situation, développer et maîtriser vos émotions
- 🔥 L'intelligence émotionnelle... où votre capacité à accepter et gérer le changement : l'imprevu, la nouveauté, l'urgence...

Activités expérientielles / outils :

- 🔥 **Réflexion : transformer vos croyances « limitantes » en croyances positives**
- 🔥 **Réflexion : comment vivez-vous le changement ? Quelles émotions, il suscite chez vous ? Quelles actions mettre en place pour vivre le changement plus sereinement ?**

L'intelligence émotionnelle et la connaissance de soi, pour être plus serein.e

- 🔥 Comprendre le stress et s'en prémunir grâce à l'intelligence émotionnelle
- 🔥 Méthodes et outils pratiques pour rester cohérent.te, et orienter sa pensée et ses actions
 - ✓ Respirer : un moyen simple de rester calme et lucide pour prendre des décisions éclairées
 - ✓ Bouger pour libérer les énergies bloquées, et retrouver son plein potentiel grâce à une énergie plus fluide, et plus positive

Activités expérientielles / outils :

- 🌀 Etat des lieux des situations vécues comme « stressantes »
- 🌀 Mises en situation : exercices respiratoires / mouvements corporels
- 🌀 Réflexion : lien entre pensées et corps

Optimiser ses relations de travail et construire des relations plus stimulantes et plus épanouissantes

- 🌀 Explorer les relations humaines vers une meilleure connaissance de soi et des autres
- 🌀 Dépasser ses peurs irrationnelles
- 🌀 L'importance d'accroître votre intelligence émotionnelle pour résoudre les conflits et apaiser les tensions
- 🌀 Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi, afin de trouver sa place

Activités expérientielles / outils :

- 🌀 Imagerie mentale pour appréhender les relations humaines
- 🌀 Grille de compréhension des comportements et des relations humaines
- 🌀 Test psychométrique, debriefing et feed-back

Conclusion : Le lien indéfectible entre intelligence émotionnelle et estime de soi

Organisation matérielle et pédagogique

- 🌀 Formation en présentiel ou à distance
- 🌀 Slides, Whiteboard virtuel, supports visuels

Le « plus » de cette formation

- 🌀 Méthode qui repose sur un travail individuel, conduit en groupe, et encadré par la formatrice
- 🌀 Pédagogie en 5 dimensions :
 - ✓ Apports théoriques
 - ✓ Auto-perception, lors des activités de réflexion
 - ✓ Test validé scientifiquement qui permet de mieux comprendre ses modes de fonctionnement relationnel
 - ✓ Feed-back et échanges entre pairs qui enrichissent les participants
 - ✓ Mises en situation concrètes qui complètent le dispositif de développement de ses relations aux autres

Votre formatrice en posture de coach : Sandrine Kaufmann



Sandrine amorce sa carrière comme expert-comptable et rejoint le cabinet EY début 2001, après une première expérience de 5 ans dans le domaine de l'expertise comptable et de l'audit. Progressivement, elle évolue vers le métier de consultante, conduit de nombreux projets complexes auprès de Grands Groupes, anime et dirige des équipes, anime des formations et enseigne la "comptabilité approfondie" à l'université de Paris-Dauphine.

Au fil des années et des missions, elle a l'opportunité d'accompagner et d'observer les individus à différents niveaux hiérarchiques. Curieuse et fascinée par les comportements humains et la dynamique des groupes, elle se forme au coaching à HEC au cours de l'année 2012 et diversifie ainsi son activité professionnelle.

De par son parcours d'expert-comptable, de consultante, de formatrice, puis d'Executive Coach, elle est toujours intervenue auprès d'individus, d'équipes mais aussi auprès d'entreprises pour gérer leurs phases de croissances et de ruptures.

Sandrine œuvre au sein du cabinet SK Conseil depuis novembre 2014 et accompagne les individus en reconversion professionnelle et les entreprises à résoudre les problématiques humaines et organisationnelles afin de bâtir des organisations humanistes, stimulantes et performantes.

"L'énergie pour se réinventer"

www.allpositive.fr

Laurence ATTIAS, Formatrice et Coach -06 68 46 43 73 - laurence.attias@allpositive.fr