

**FORMATION INTELLIGENCE EMOTIONNELLE
JOURNEE 1 : CONSCIENCE DE SOI EMOTIONNELLE**

**COMMENT OPTIMISER SES COMPETENCES PROFESSIONNELLES EN DEVELOPPANT
SA CONSCIENCE EMOTIONNELLE ?**

« On ne peut agir sur ce qu'on ne perçoit pas »

Prendre conscience de ses attitudes, comportements et réflexes managériaux est la première étape de l'amélioration de la performance. Qu'est ce que je montre à voir au quotidien, qu'est ce que je propose en terme de comportements, de communication ? La performance n'est pas seulement affaire de compétences métier ou techniques mais affaire aussi de collaboration entre les équipes, les personnes, de management.

L'intelligence émotionnelle est la capacité à être conscient des pensées et émotions, qui président en permanence aux décisions, aux comportements et à leurs manifestations physiques, à les identifier et à les gérer de façon proactive afin d'avoir des comportements adaptés et efficaces.

RESULTATS DE LA FORMATION

A titre individuel :

- Savoir **reconnaître ses émotions, avoir conscience et analyser les pensées** sous-jacentes pour mieux **maîtriser ses comportements et mieux piloter les actions.**
- Identifier par ce biais les **raisons de certains comportements, décisions, actions** contre-productifs, de **résultats insuffisants** et savoir y apporter des réponses.
- Savoir reproduire seul ce processus pour changer et **développer de meilleures relations interpersonnelles**
- **Gérer de façon proactive ses émotions** et proposer les comportements et les actions adaptées aux contextes, aux situations.

Au niveau de l'organisation :

- Des **comportements plus adaptés** aux enjeux de l'organisation
- Une capacité à **faire bouger les attitudes**, les habitudes
- Moins d'incivilités et une **réduction du stress**

APPORTS DE LA FORMATION

Cette formation va permettre au participant de mieux s'adapter à tout type de situation professionnelle.

En apprenant à utiliser son GPS intérieur pour développer la conscience de « ses états et schémas internes – couple émotions-pensées », il pourra utiliser ses émotions comme relais d'informations, comprendre leurs mécanismes, comprendre les schémas sous-jacents, prendre du recul et poser les meilleures actions.

Cette formation est particulièrement recommandée pour les managers qui souhaitent affiner leur discernement, en vue de prendre de meilleures décisions.



PROGRAMME DE LA JOURNEE

1	<i>Introduction à la journée et présentation du concept de l'intelligence émotionnelle</i>	9h	Plénière	-Ice breaker : exercice de mise en forme : Préparation de questions sur l'intelligence émotionnelle et réponse de vive voix -Découverte de ses émotions à travers un jeu de questions -Présentation théorique
2	<i>Exercice de coaching</i>	9h55	Individuel	-Répondre aux questions du guide, encadré par les coaches
3	<i>Atelier artistique du paysage intérieur</i>	11h	Individuel	-Peindre son paysage intérieur à la manière de Miro encadré par l'Artiste référent

Déjeuner

1	<i>Décryptage des 3 éléments composant l'Etat interne</i>	14h15	Plénière individuel	-Présentation de la trilogie « pensées-émotions-physiologie » interne -Exercice « Décryptage de l'état interne et solution » encadrés par les coaches
2	<i>Illustration à travers l'art</i>	15h30	En équipe	-Illustration en peinture du processus de décryptage de l'état interne avec l'artiste référent
3	<i>Plan d'action, feedback et évaluation</i>	17h	Plénière	-Feedback et amélioration -Evaluation

Les + de la formation :

- Un programme sur mesure
- Une méthode qui optimise les apprentissages
- Une collaboration avec des artistes professionnels
- L'enseignement de coaches professionnels
- Les participants repartent avec leurs œuvres.
- L'option d'un dispositif complémentaire de mise en œuvre de la formation au quotidien

Informations pratiques :

- Lieux : l'Espace de l'Art en direct ou lieu de votre choix
- 12 personnes par journée de formation

LES INTERVENANTS ARTISTIQUES

L'agence Art en Direct a été fondée il y a 15 ans par Pascale Cayla et Virginie Epry. Passionnées d'Art Contemporain, elles ont fait de leur passion, un métier en faisant entrer l'art dans les entreprises.



l'art en direct
agence d'art contemporain

Aujourd'hui, l'Art en direct c'est une équipe de 10 chefs de projet et plus de 200 cas traités par an. Pour répondre au mieux à vos demandes, l'Art en direct s'entoure des meilleurs professionnels dans son secteur.

Site de l'Art en direct: www.art-en-direct.fr

Contacts : 01 46 04 1717 ou

www.contact@art-en-direct.fr

LES INTERVENANTS COACHS

Coachline propose d'accompagner et de développer en continue la performance et les compétences des managers, cadres, responsables, dirigeants à travers sa plate-forme en ligne "CoachlinePro" et des coaches professionnels. Il s'agit d'un système d'accompagnement individualisé « organisé et géré de façon rationnelle » qui facilite l'accès à l'accompagnement pour toutes les populations dans les organisations.



coachline
Coaching On Demand

Florence Rollot est spécialisée dans l'accompagnement individuel et collectif des organisations et des entreprises avec des méthodes et outils innovants et efficaces.

Co-fondatrice de l'ICF France, 1^{ère} organisation professionnelle de coaching

Auteur de trois ouvrages sur l'Intelligence émotionnelle et sur le Stress

Fondatrice de Coachline : www.coachline.fr

Contacts : 01 56 68 97 42 ou contact@coachline.fr