

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DE LA CONFIANCE EN SOI

PUBLIC	➤	Tout salarié se sentant en difficulté pour réaliser certaines tâches.	
PRE-REQUIS	➤	Aucune connaissance particulière.	
DUREE	➤	2 jours	
OBJECTIF	➤	<ul style="list-style-type: none">○ Vivre confortablement les situations jusqu'à présent anxiogènes (gérer un conflit, prendre des initiatives, prise de parole en groupe et/ou face à un public, etc.).○ Installer une spirale vertueuse en s'appuyant sur toutes ses réussites.○ Mettre en œuvre des actions pour mieux s'affirmer.	
PLANNING 2019	➤	<ul style="list-style-type: none">○ 11, 12 mars○ 3, 4 octobre	<ul style="list-style-type: none">○ 20, 21 juin

En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.

PROGRAMME

1. Les mécanismes qui peuvent nous empêcher de nous réaliser dans certains domaines

- Comment cela se construit-il ?
- La difficulté pour réussir est-il toujours lié à un manque de confiance ?

2. Des pistes à explorer pour installer la confiance

- L'estime de soi
- Se préparer, progresser, relativiser
- Développer l'empathie
- La clarté de nos engagements et les tenir

3. Comprendre et réguler ses émotions

- Explications physiologiques
- A quoi servent les émotions ?
- Les reconnaître et les nommer
- Développer son intelligence émotionnelle.

4. Développer ses qualités

- Identifier et lâcher les croyances restrictives
- Elargir la vision de soi, des autres et du monde

5. Initiation à la CNV (Communication Non Violente)

- Apprendre à bien poser verbalement ses ressentis afin de faire baisser la pression
- La CNV comme chemin de transformation, en améliorant la qualité de la relation à l'autre.
- Utiliser ses émotions à bon escient pour faire passer ses messages

6. Techniques spécifiques pour se connecter à un « autre possible »

- Techniques corporelles pour libérer la charge émotionnelle
- Préparation mentale afin de mieux gérer les situations futures anxiogènes
- Travail sur les saboteurs et croyances verrouillantes
- Réactiver des réussites passées pour réinstaller la confiance dans le présent
- Les passerelles entre les techniques corporelles et la CNV

Les plus de cette formation :

- Cette formation s'appuie sur des techniques corporelles innovantes autres que des approches purement mentales pour libérer les personnes de cette charge qui peut les empêcher de dépasser certaines situations.