

## Développer votre intelligence émotionnelle

### Gérer les émotions pour améliorer vos relations

Au cœur des êtres humains, les émotions ne restent pas à la porte de l'entreprise, elles sont au centre de la relation et impactent l'efficacité au travail. Maîtriser ses émotions et faire face à celle des autres sont des facteurs essentiels dans la mise en place de relations professionnelles plus efficaces.

Cette formation pratique qui donne une large place aux exercices, vous permettra de diagnostiquer votre propre état émotionnel et celui des autres, et de traduire ces ressentis en comportements appropriés.

### Compétences visées

- Exprimer ses émotions en fonction du contexte
- Faire face de façon appropriée aux émotions des autres

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Développer sa conscience émotionnelle
- Gérer les émotions

### Prérequis

- Aucun

### Public concerné

- Cet atelier s'adresse à tous ceux qui souhaitent se familiariser avec le thème de la « Gestion des émotions » dans les organisations, et plus particulièrement aux managers, responsables de projet, cadres de ressources humaines, coachs et formateurs.

### Modalité d'intervention

- Formation en présentiel. Effectif plancher-plafond : 6 à 12 personnes

### Durée , horaire et lieu de la formation

- Deux jours soit 14H de formation
- 9h30 à 17h30 le premier jour et 9h00 à 17h00 le deuxième jour
- Lieu : 5 rue de Castiglione Paris 75001

### Délai d'accès

Durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la formation)

Le stagiaire peut s'inscrire jusqu'à 11 jours ouvrés avant le début de la prestation

### Tarif

Particuliers et indépendants : 375€HT soit 450€TTC

Convention d'entreprise : 750€HT soit 900€TTC

**Prochaine session les 21 et 22 mars 2024**

**Inscription auprès de Michèle ALERS : 06 40 68 32 18 ou [atorg@atorg.com](mailto:atorg@atorg.com)**

## Programme

Thèmes	Contenu
Comprendre le fonctionnement des émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelles sont les différentes fonctions de nos émotions?</li> <li>• Quel impact nos émotions ont sur la relation à l'autre, sur notre performance?</li> </ul>
Développer sa conscience émotionnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment avoir accès à mes émotions ?</li> <li>• Comment identifier les émotions apprises et les émotions naturelles ?</li> </ul>
Gérer les émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment exprimer et partager son ressenti émotionnel ?</li> <li>• Comment différencier les émotions des comportements qui les accompagnent ?</li> <li>• Comment aider les autres à partager leur ressenti par une attitude empathique ?</li> <li>• Comment faire face aux émotions des autres ?</li> </ul>

### Méthodes et moyens pédagogiques

La formation mettra l'accent sur la pratique et les exercices, avec une répartition apports magistraux / exercices de l'ordre de 25% / 75% du temps de formation. Mise à disposition d'une salle adaptée au nombre de participants et aux exercices pédagogiques. Toutes nos salles profitent de la lumière du jour.

### Supports pédagogiques

Les stagiaires reçoivent en cours de formation des fiches récapitulatives des thématiques abordées, et notamment des fiches de synthèse sur les comportements spécifiques permettant l'observation et la classification de ceux-ci.

### Suivi- Evaluation

- Evaluation des besoins et attentes du stagiaire avant inscription
- Le formateur met en place des modalités d'évaluation de la progression des apprenants tout au long de la formation.
- Evaluation « à chaud » par les stagiaires sur la qualité de la formation et l'atteinte des objectifs.
- Feuille de présence signée par 1/2 journée par les stagiaires et le formateur.
- Evaluation différée quant à l'utilisation des compétences acquises en situation professionnelle.

### Equivalence et passerelle

Sans équivalence de niveau.

## Intervenante

**Alexandra PSALLAS**

Coach, formatrice, Thérapeute

Formation

Sociologue, Psychologue

Master et Agrégation en Sociologie, Master en Sciences Psychologiques, Université Libre de Bruxelles.



Plus de 10 ans d'expérience dans le secteur privé.

Un parcours d'abord enrichi d'une expérience de vente, puis d'une longue expérience dans la création et gestion de projets de formation en entreprise, à travers divers secteurs, et notamment avec un échange à un niveau européen.

Formée à de multiples approches tant au niveau du monde de l'entreprise que celui de la psychothérapie, elle exerce aujourd'hui, en pratique privée à Bruxelles, au niveau de ces deux axes.

Dans le domaine de la psychothérapie: elle est psychothérapeute, superviseur et formatrice de psychothérapeutes.

Dans le domaine de l'entreprise: elle accompagne tant les individus que les équipes par du coaching ou de la formation.

Par ailleurs, elle porte aussi avec beaucoup d'intérêt, un projet de formation en Self Défense: Prise de confiance en soi, Protection de soi et Prévention de la violence.

## Nos référents

**Responsable des formations  
Et référent handicap**

Christian Paris  
[cp@atorg.com](mailto:cp@atorg.com)

**Référente Analyse  
Transactionnelle**

Marie-Thérèse Mertens  
[mt.mertens@atorg.com](mailto:mt.mertens@atorg.com)

**Responsable  
Relations client**

Michèle Alers  
[atorg@atorg.com](mailto:atorg@atorg.com)

## Accessibilité & prise en compte des situations de handicap

### Situation de Handicap

Accessibilité des locaux et des formations aux personnes en situation de handicap

- Aménagement des formations

Vous pouvez vous informer par mail [atorg@atorg.com](mailto:atorg@atorg.com) ou par téléphone au 06 40 68 32 18 auprès du référent handicap.

Lors de la prise de contact, le référent handicap pourra :

- Identifier le handicap si cela est nécessaire au bon déroulement de la formation du bénéficiaire.

- Échanger sur le type et le niveau de handicap, les moyens déjà connus et/ou mis en œuvre par le client pour adapter le poste/ compenser le handicap

- Les conditions d'accès d'Atorg

Si l'entreprise organise la formation dans une salle réservée à son initiative, elle devra prouver que l'établissement est conforme aux normes pour l'accueil du public.

Dans le cadre des locations de salle, Atorg veille au respect de la réglementation et des règles de sécurité par le biais de la classification ERP (Etablissement Recevant du Public) des établissements sélectionnés pour les sessions de formation.