

La formation :

## « Développez votre intelligence émotionnelle et gérez les conflits »

### PREREQUIS :

- Aucun prérequis n'est demandé pour suivre ce stage

### OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de : transformer ses émotions en alliées, développer son agilité relationnelle, adapter sa communication émotionnelle, accueillir les émotions des personnes en conflit, les aider à passer de l'expression des émotions à celle des besoins profonds. Il aura également une nouvelle grille de lecture du conflit et des biais cognitifs qui l'accompagnent.

A l'issue de ce stage, le participant sera en mesure de :

Développer sa conscience émotionnelle, développer son ouverture émotionnelle, travailler avec son intelligence émotionnelle, communiquer avec Intelligence émotionnelle, prendre conscience des racines du conflit, savoir faire face au conflit, aider les personnes en conflit à verbaliser leurs ressentis, comprendre la mécanique du conflit, mettre en place la dynamique de gestion de conflit.

### MODALITE ET DUREE DU STAGE :

Cette formation a lieu en présentiel ou en distanciel, selon les dates (ou en fonction de contraintes sanitaires). Aucun prérequis n'est nécessaire mais il est demandé au participant de venir si possible avec un conflit qu'il a vécu ou qu'il vit et qu'il souhaite travailler.

A la fin de la formation, un support est envoyé aux participants pour permettre à chacun d'ancrer les apprentissages.

- **STAGE EN SALLE**

**LIEU : 12 rue de Colmar - 92100 VINCENNES (métro Bérault, ligne 1)**

- **STAGE A DISTANCE :**

**Lien ZOOM (ou équivalent) fourni la veille du stage par mail personnalisé aux personnes inscrites (= stage payé)**

**Temps synchrone : 7 heures**

**Temps asynchrone : Non**

**DATES :**

**Premier semestre 2023:**

**Le 20 JANVIER 2023 en présentiel et possibilité de basculer en distanciel si besoin .**

**Second semestre 2023 : (prévisionnel – confirmation en juin)**

**Le 8 SEPTEMBRE à distance**

**DELAI D'ACCES :**

STAGE EN SALLE : INSCRIPTION EXIGEE 5 JOURS AVANT LE DEBUT DU STAGE

STAGE A DISTANCE : INSCRIPTION POSSIBLE JUSQU'À LA VEILLE DE LA SESSION

**TARIF :** standard selon le statut du participant :

Adhérent à l'ANM : 200€

Non adhérent : 350€

Prise en charge par l'employeur : 450€

**METHODE PEDAGOGIQUE et DEROULE DETAILLE DE LA FORMATION :**

**EVALUATION des acquis :**

- Quizz/ QCM, tout au long de la formation
- Jeux de rôles ou mises en situation : cas pratiques :  
(Monsieur colère se dit que..., Jean dans les embouteillages, le travail de l'amygdale)
- Questionnaires oraux
- Entraînement à partir d'outils interactifs : padlet, nuage de mot...

**Méthodes :**

Découverte, expositive, démonstrative, évaluative, interrogative, storytelling

Deux modules dans le déroulé du stage :

### **Module 1 : Mieux comprendre les émotions**

Objectif: "Être avec ses émotions"

Développer sa conscience émotionnelle.

Comprendre le rôle du cerveau dans la gestion des émotions.

Relier émotion, besoin, perception et action.

Décrypter le langage des émotions.

Développer son ouverture émotionnelle.

Parler le langage des émotions avec l'alphabétisation émotionnelle.

Reconnaître le sens caché des émotions.

### **Module 2 : Développer son Intelligence Émotionnelle dans la gestion des conflits**

Objectif : "Faire avec les émotions"

#### **Savoir être**

Appréhender le conflit comme un processus émotionnel.

Appliquer un programme d'alphabétisation émotionnelle au conflit.

Prendre conscience de nos errances.

Utiliser les émotions pour construire la confiance.

#### **Savoir faire face**

Tête: Mettre en place la dynamique de gestion de conflit.

Coeur: Ecouter, voir et gérer les émotions comme des messagères.

Corps: Mettre en place une dynamique physique

*Parce que l'expérience est le meilleur moyen d'apprendre, vous serez amenés, tout au long de ces modules, à travailler sur des cas pratiques.*

*Parce que l'on mémorise mieux lorsque l'affect est en mouvement,*

*des vidéos courtes, humoristiques viendront renforcer cet atelier.*

#### **NIVEAU DE SATISFACTION :**

Une évaluation est proposée immédiatement en fin de stage. Une fois complétée et renvoyée, elle permet de générer en retour l'attestation de présence.

Une évaluation à froid, après 6 mois, sera renvoyée pour mesurer à long terme les bénéfices de cette formation.

#### **ACCESSIBILITE :**

A l'inscription, il est demandé aux PSH de bien vouloir se signaler par mail à l'inscription, afin que l'ANM soit en mesure de mettre à leur disposition soit un local adapté (salle accessible), soit des outils ou méthodes adaptés à leur handicap ; un contact avec notre référente Handicap leur sera systématiquement proposé.

#### **BESOIN REMPLI PAR CE STAGE :**

**Manques pouvant être recensés pour une pratique personnelle ou professionnelle efficace et qui pourraient être comblés par ce stage :**

- Réussir à affronter sans appréhension l'expression de l'émotion des personnes en conflit.
- Réussir à accueillir ses propres émotions sans crainte de se laisser dépasser par elles
- Faire des émotions des alliées.