

# Programme de formations

# Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

# CONNAISSANCE DE SOI

Programmes de formation V1 10/11/2022

**Optim'RH** – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne  
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France  
Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2 style="margin: 0;">Développer son intelligence Émotionnelle</h2> <p style="margin: 0;"><i>Utilisez vos émotions comme levier de réussite individuelle et collective</i></p>	
<b>Public concerné,</b>	<p><i>Cible principale</i> : Managers (seniors ou débutants), chefs de projet ou collaborateurs chargés de mener des groupes à travailler ensemble dans un but commun.</p> <p><i>Cible secondaire</i> : toute personne souhaitant s'inscrire dans une démarche de connaissance et de maîtrise de ses émotions</p>
<b>Prérequis, modalités et délai d'accès</b>	<p>. Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. (Une fonction managériale ou de gestion de groupes est souhaitable mais pas obligatoire).</p> <p>. Modalités d'accès : A la signature du contrat (ou de la convention et/ou à la validation de la prise en charge).</p> <p>Délai d'accès : De 2 jours à 4 semaines</p> <p>Accessibilité aux personnes en situation d'handicap : nous contacter</p>
<b>Présentation générale</b> (Problématique, Intérêt)	<p>Cette formation "Mieux se connaître pour changer et évoluer" vise à aider les participants à mieux comprendre leur identité et leurs aspirations dans un monde en constante évolution. Face aux défis quotidiens, il est essentiel de se connaître afin de s'accomplir pleinement et d'adapter ses compétences et comportements. Les participants apprendront à identifier leurs forces et faiblesses, ce qui les aidera à exploiter leur potentiel et à se préparer aux changements. La connaissance de soi permet de prendre des décisions éclairées, d'améliorer les relations interpersonnelles et de développer une résilience face aux obstacles. En fin de compte, cette formation offre des outils pratiques pour favoriser l'épanouissement personnel et professionnel, tout en renforçant la capacité à naviguer avec succès à travers les évolutions de la vie.</p>
<b>Objectifs</b>	<p>À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Reconnaître ses émotions et en comprendre la logique</li> <li>. Transformer ses émotions en critères de décision et leviers d'action</li> <li>. Comprendre le vécu émotionnel de l'autre et s'y ajuster</li> <li>. Cultiver un climat de travail positif pour garantir la réussite collective</li> <li>. Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle</li> <li>. Renforcer son leadership</li> </ul>
<b>Contenu de la formation</b>	<p style="text-align: center;"><b>Programme détaillé : Développer son intelligence émotionnelle</b></p> <p><b>Module 1 : Identifier la notion d'intelligence émotionnelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir ce que l'on appelle " intelligence "</li> <li>• Identifier ce que l'on entend par " émotions "</li> <li>• Les 5 composantes de l'IE</li> <li>• Les aptitudes clés</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autodiagnostic de son intelligence émotionnelle</li> <li>• Votre Quotient Émotionnel (QE)</li> <li>• Vos forces et vos points d'amélioration</li> </ul> <p><b>Module 2 : Mieux gérer ses propres émotions et gagner en efficacité dans la vie professionnelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyser la séquence de passage de l'émotion</li> <li>• Prendre conscience qu'une émotion peut en cacher une autre</li> <li>• Identifier ses besoins fondamentaux</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Établir le lien entre émotion et stress</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Décryptage des différentes émotions ressenties à partir de l'analyse de situations concrètes</li> </ul> <p><b>Module 3 : Comment développer sa communication interpersonnelle ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter la communication non violente</li> <li>• Exprimer sa colère sans agressivité</li> <li>• Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres</li> <li>• Savoir dire " non "</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse plusieurs types de relations dans l'entreprise</li> </ul> <p><b>Module 4 : Maîtriser ses émotions pour renforcer son leadership</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer les compétences du leader résonnant</li> <li>• Se motiver pour prendre conscience de soi</li> <li>• Aller vers une meilleure gestion de soi : affirmation/approbation</li> <li>• Prendre conscience des autres : l'empathie</li> <li>• Connaître les quatre attitudes d'une relation équilibrée avec autrui</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer l'écoute empathique</li> </ul> <p>Les conditions d'une écoute empathique De l'expression de l'émotion au service de la relation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer des relations constructives</li> </ul> <p>Le comportement assertif Le " parler vrai "</p>
<p style="text-align: center;"><b>Modalités pédagogiques</b></p>	<p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apprentissage en présentiel :</b></li> </ul> <p>- Participative/active - Interrogative</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apprentissage en ligne</b></li> </ul> <p>- Ressources et activités en autonomie supervisée - 4 rendez-vous en présentiel - Rendez-vous à la demande</p> <p>Apports théoriques et études de cas pratiques, Échanges Séquences de progression basées sous forme de mise en situation. Travaux pratiques Étude de cas Film, vidéo...</p> <p><b>Moyens pédagogiques :</b></p> <p>Salle de formation (réelle ou virtuelle) Paperboard Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p><b>Modalités :</b></p> <p>Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
<p style="text-align: center;"><b>Durée</b></p>	<p>Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Dates</b></p>	<p>Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.</p>

<b>Lieu(x)</b>	A définir (ou en ligne)
<b>Coût de la formation</b>	En inter : coût par participant 990 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 4 590 HT
<b>Responsable de l'action, Contact</b>	LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : <a href="mailto:lydialecusson@optimrh.fr">lydialecusson@optimrh.fr</a> Tél : 06 37 67 36 20
<b>Évaluation de l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20</li> <li>- Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction</li> <li>- Certificat de fin de stage</li> </ul>

Programmes de formation V1 10/11/2022

**Optim'RH** – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne

SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France

Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)