



## Gérer son stress avec l'Intelligence Emotionnelle



**Temps de formation :**  
2 jours (14 heures)

### Objectifs pédagogiques et compétences visées :

- Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle
- Identifier les sources de stress et les réactions qu'il engendre chez soi
- Comprendre le système nerveux autonome
- Gérer ses émotions en cas de situation de stress
- Mobiliser son intelligence émotionnelle en toutes circonstances



### PROGRAMME

#### En amont de la formation :

Auto-positionnement sur sa propre gestion des émotions

#### Pendant la formation :

##### 1. Identifier son propre rapport aux émotions

- Définir et comprendre les émotions primaires
- Identifier les niveaux d'intensité des émotions
- Interpréter et reconnaître les émotions de l'autre
- Mesurer l'importance des émotions dans les relations interpersonnelles

##### 2. Renforcer son intelligence émotionnelle

- Identifier les 15 compétences émotionnelles
- Découvrir l'EQ-i, outil de mesure de l'intelligence émotionnelle
- Equilibrer ses compétences émotionnelles
- Maîtriser son schéma émotionnel
- Accueillir l'intelligence émotionnelle

##### 3. Comprendre ses propres mécanismes face au stress

- Identifier ses fonctionnements reflexes face à une difficulté
- Comprendre le mécanisme du stress pour en faire un atout
- Equilibrer ses besoins émotionnels au quotidien
- Traduire les émotions en besoins/valeurs

##### 4. Utiliser son système nerveux autonome

- Comprendre le fonctionnement du SNA
- En identifier les signes, symptômes et leurs impacts sur la perception
- Utiliser les techniques de gestion des émotions (Temporisation, régulation, adaptation)
- Développer sa pleine conscience

#### Après la formation :

S'exercer au quotidien pour muscler son cerveau

#### ➔ Méthodes pédagogiques

Jeux collectifs, réflexions individuelles et en groupe, apports théoriques

Travaux en binômes, Brainstorm, réflexivité, apports théoriques

Partage d'expériences, analyse de pratiques, mise en mouvement, apports théoriques

Mise en situation, exercices pratiques, apports théoriques

## Les temps forts de la formation

### Les temps de jeu :

Buzzers, bingo, briques, cartes... Le jeu favorise une meilleure compréhension et rétention des apports théoriques en vous permettant de les appliquer de manière pratique et interactive. En expérimentant directement les concepts à travers des activités ludiques, vous ancrez plus facilement les connaissances tout en les rendant plus concrètes et accessibles.

### Les mises en situation et exercices pratiques :

En vivant ces situations, vous comprenez mieux les concepts et développez des réflexes que vous pourrez réutiliser dans des environnements professionnels, facilitant ainsi l'apprentissage et la mémorisation.

### Les travaux et réflexions de groupe :

Les travaux et réflexions de groupe permettent de confronter et enrichir vos idées en échangeant avec les autres. En travaillant ensemble, vous approfondissez les concepts théoriques, apprenez à envisager différentes perspectives et renforcez votre compréhension, tout en développant des compétences de collaboration et de communication essentielles.

### Les supports et outils :

En complément des jeux et exercices, l'utilisation de supports variés comme la vidéo, les images, les fiches pratiques ou la roue des émotions vous permet de solliciter vos cinq sens. Cette approche stimule la mémoire sensorielle, rendant l'apprentissage plus interactif et favorisant une meilleure compréhension et rétention des concepts.

## ➔ Modalités

**Formation** : En groupe de 4 à 12 personnes en présentiel.

**Evaluation** : Evaluation en 3 dimensions, tout au long de la formation. (Positionnement, acquisition, satisfaction) en ligne et en présentiel.

## ➔ Lieux

Paris, Versailles, Compiègne, Lille, Amiens, Tours, Orléans.

## ➔ Public

Toute personne qui souhaite apprendre à mieux gérer ses émotions dans un contexte professionnel.

## ➔ Prérequis

Aucun



**DareWin**  
Résolution Humaine