
Fiche pédagogique

Formation : Intelligence émotionnelle

Intitulé de la formation : Formation en Intelligence émotionnelle.

Prérequis : Le stagiaire devra avoir un niveau de compréhension de la langue française suffisant lui permettant de suivre la formation.

Durée : 16 heures de formation réparties en plusieurs modules suivant les possibilités d'intervention en détention.

Format standard : 16 heures de formation réparties sur huit séances de deux heures.

Public concerné : Détenu ou personne sous-main de justice, en réinsertion, en situation de précarité et ou d'exclusion.

Lieu de la formation :

En quoi consiste cette formation : Cette formation permet d'acquérir par la découverte et la maîtrise de différentes pratiques et d'outils très concrets de nouvelles compétences qui vont permettre aux détenus de développer leur intelligence émotionnelle.

Ce travail en profondeur sur leurs différents modes de fonctionnement (attitude, réactivité, gestion des émotions) se révèle pertinent notamment dans un contexte professionnel et favorise une réinsertion pérenne.

Objectifs : A l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de maîtriser les bases de l'intelligence émotionnelle, ce qui lui permettra de gagner en efficacité (concentration, attention, gestion du stress et des conflits), de développer des relations professionnelles constructives, d'intensifier sa valeur personnelle et de faciliter la coopération et l'intégration dans des équipes grâce à l'intelligence émotionnelle.

Objectifs pédagogiques :

- . Définir l'intelligence émotionnelle
- . Approfondir la connaissance de soi et de nos modes de fonctionnement
- . Développer ses capacités d'autogestion, d'autorégulation de nos émotions
- . Maîtriser l'autodiagnostic de son état physique, psychologique et émotionnelle
- . L'identification des sources de son stress et comment le prévenir
- . Décrypter le langage des émotions dans ses relations personnelles et professionnelles
- . Réguler ses émotions fortes lors de situations personnelles et professionnelles difficiles
- . Identifier les mécanismes des émotions négatives
- . Apprendre à communiquer de façon claire et apaisée
- . Développer son empathie pour améliorer ses relations professionnelles
- . Améliorer les relations interpersonnelles et connaître les bases de la CNV
- . Interagir avec intelligence émotionnelle pour développer des relations professionnelles sereines et constructives.
- . Apprendre à évoluer dans un contexte professionnel stressant

- . Cultiver la responsabilité de ses choix et développer son autonomie.

Moyens pédagogiques :

Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences notamment grâce au livret du participant.

Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation.

Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones.

Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert.

Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements.

Moyens techniques :

Pour les formations :

Présentiel : une salle de formation mise à disposition par le commanditaire, pas de matériel particulier. Une chaise par participant, pas de table ni d'ordinateur.

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques et technique d'autonomisation.
- Pratiques de pleine conscience issues des programmes MBSR et d'autres MBI.
- Temps d'apprentissage collectif.
- Exercices individuels.
- Echanges en binôme et en groupe entier, pratique du cercle de parole.
- Transmission du livret du participant après chaque séance.
- Possibilité en fin de peine d'accéder à notre programme sur l'application de méditation Petit Bambou.

Modalités d'évaluation

- Acquis / connaissances évalués en début et fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quizz, questionnaire, exercices de reformulation et mise en situation).
- Attestation de suivi de formation (Envoyée par mail aux participants ou à la structure « dans la mesure d'une participation égale à la moitié de la formation »).
- Quand cela est possible, une analyse des effets de la formation sur les pratiques individuelles et professionnelles est proposé avec questionnaire à plus de 6 mois.

La formation peut être adaptée pour garantir l'accessibilité pour tous les publics

Parmi les actions que nous pouvons mettre en place pour mieux vous accueillir, des adaptations techniques (taille de texte des supports, contenus ...) ou pédagogiques (nombre de pauses, agencement différent des alternances explications / exercices pratiques...), liste non exhaustive.

Une étude spécifique des adaptations nécessaires et réalisable vous sera proposée en amont de la formation.

Envoyez un mail à contact@mindfulness-solidaire.org pour nous faire part de vos besoins.

Dans le contexte professionnel :

Dans le cadre d'un recrutement, on reconnaît notamment l'intelligence émotionnelle d'un candidat à des caractéristiques telles que le fait de bien savoir communiquer, d'être capable de s'adapter au changement ou encore de gérer calmement des situations complexes ou stressantes.

Dans un contexte professionnel, savoir-faire et savoir être sont aujourd'hui évalués de façon équivalente dans le cadre d'un recrutement bien mené.

Il s'agit aussi de déterminer si un candidat pourra ou non s'épanouir dans son nouvel environnement de travail, en fonction de la culture d'entreprise qui y est développée.

Alors qu'un simple talent mènera ses missions avec brio au quotidien, un collaborateur expérimenté et doté d'une **bonne intelligence émotionnelle** sera également en mesure de résoudre des conflits internes et de proposer une écoute active à ces collègues.

SEANCE 1 & 2

APPROFONDIR LA CONNAISSANCE DE SOI ET DE NOS MODES DE FONCTIONNEMENT

- Identifier les composantes de l'intelligence émotionnelle
- Développer notre attention et notre concentration grâce à l'entraînement à la méditation laïque de pleine conscience.
- Découvrir l'apparition et l'expression de nos émotions dans notre corps.
- Apprendre à rétablir l'équilibre émotionnel.
- Identifier nos croyances limitantes qui nous bloquent et nous freinent dans la réalisation de nos projets professionnels.
- Développer la confiance en soi et identifier nos ressources.
- Apprendre à développer l'acceptation de soi.
- Développer l'écoute empathique au travers des cercles de parole.

SEANCE 3 à 6

DEVELOPPER SES CAPACITES D'AUTOGESTION ET D'AUTOREGULATION

- Développer sa flexibilité mentale.
- Maîtriser les pratiques de respiration, relaxation favorisant la détente mentale et musculaire.
- Ecouter l'émotion.
- Expliquer le fonctionnement de l'émotion.
- Mieux gérer nos émotions et gagner en sérénité notamment dans des situations de tension en milieu professionnel.
- Découvrir ce qu'est le stress et ses conséquences sur notre mental et notre corps.
- Identifier ses « déclencheurs de stress dans un contexte professionnel » et développer notre capacité à ne pas y réagir de façon automatique.
- Développer notre capacité à faire face à nos émotions, y compris le stress, l'anxiété et la peur, tout en restant ancré et stable.

SEANCE 5 à 8**CULTIVER LA RESPONSABILITE DE NOS CHOIX ET DEVELOPPER NOTRE AUTONOMIE.**

- Comment passer de l'émotion à l'action adaptée.
- Comment s'extraire de la réactivité automatique.
- Identification des capacités et des motivations profondes pour construire un projet professionnel sur des bases solides et pérennes.
- Exercice pratique de mise en situation dans un contexte professionnel : comment faire quand on se retrouve dans des situations inconfortables sans fuir, ni réagir de façon excessive ou inadaptée ?
- Comment développer notre plasticité neuronale pour acquérir de nouvelles compétences professionnelles ?
- La pratique de la pleine présence peut aider à diminuer le sentiment de dépression et aider le détenu à envisager la construction d'un projet professionnel solide.

SEANCE 6 à 8**DEVELOPPER SES CAPACITES DE COMMUNICATION ET AMELIORER NOTRE RELATION AVEC LES AUTRES**

- Apprendre à garder son calme et à exprimer son point de vue notamment en cas de désaccord dans un contexte professionnel.
- Décrypter le langage des émotions dans ses relations professionnelles.
- De l'expression de l'émotion au service de la relation.
- Découverte des bases de la C.N.V de Marshal Rosenberg et comment aborder et résoudre les conflits avec la Communication Non Violente.
- Cultiver la présence et l'écoute pour être disponible aux autres et favoriser le travail d'équipe.
- Communiquer en comprenant les émotions et les besoins de l'autre et y répondre de manière constructive.
- Communiquer pour répondre à ses propres besoins sans avoir recours à des stratégies basées sur la peur ou sur la violence.
- Accroître sa capacité à écouter profondément, au-delà des mots, pour pouvoir adopter l'attitude la plus juste et la plus utile notamment dans le contexte professionnel.
- Explorer la possibilité du pardon comme moyen de lâcher prise et de retrouver sa capacité d'action pour avancer dans la vie et mettre en place de nouveaux projets.

En fin de formation un temps est consacré à écrire son projet professionnel :

- Quel projet professionnel avez-vous dans les semaines ou les mois à venir ?
- Comment comptez-vous mettre en pratique dans votre vie quotidienne et notamment professionnelle l'ensemble des connaissances et outils acquis pendant cette formation ?

En fin de formation un temps est consacré pour faire un bilan de fin de formation ainsi que la réponse au même questionnaire que celui proposé en début de formation.

Coût de la formation : 6 000 €uros *Tarif solidaire nous contacter*

Organisée et animée par deux instructeurs certifiés

Nombre de Participants : 10 personnes minimum jusqu'à 14 maximum

Durée Standard : 8 séances de 2 heures, réparties sur 2 mois ou plus, soit 16 heures au total.

Matériel : Aucun matériel spécifique n'est nécessaire (uniquement chaises et paperboard si possible). Salle calme et sans ordinateurs

Modalités et délais d'accès : Inscription après contact avec le référent Pédagogique et validation des dates par la signature de la convention dans un délai de 72 heures en fonction des places restantes.

Certificat Qualiopi : la certification Qualiopi a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation.



Adresse de gestion : BP 37338 29673 MORLAIX PDC

MINDFULNESS SOLIDAIRE

Siège Social : 52 rue Deguingand - 92300 LEVALLOIS-PERRET

SIRET N°84511839700015

Déclaration d'activité N° 11922338192 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

Représenté par Monsieur Eric SALAÛN, Président de l'Association Mindfulness Solidaire