

# Développer son intelligence émotionnelle au travail

Évaluer, exprimer, réguler ses émotions, savoir les utiliser pour résoudre des problèmes et guider sa pensée et ses actions, au sein du collectif. Recevoir et comprendre les émotions des autres.

## Objectifs :

- Comprendre les émotions humaines : les identifier, les accueillir, les exprimer, agir avec elles.
- Mesurer l'importance et les bienfaits de l'intelligence émotionnelle dans le cadre professionnel.
- Arriver à une expression juste de ses émotions afin de développer la proximité relationnelle et la coopération.
- Utiliser ses émotions dans un but constructif et positif.
- Favoriser dans sa structure l'intelligence émotionnelle collective.
- Détenir des clés pour accompagner les émotions vécues et exprimées.
- Gagner en sérénité dans sa vie personnelle et professionnelle.

## Public :

Tout professionnel (médical, paramédical, administratif, encadrement, direction...) travaillant auprès de personnes vulnérables. Aucun prérequis.

## Intervenant pressenti :

Infirmière, Psychologue, Consultante en développement de la bientraitance et experte en communication bienveillante. *Profil retenu en fonction de la définition des besoins.*

## Durée :

2 jours (14 heures)  
1 fois 2 jours

## Module 1 - Découvrir l'intelligence émotionnelle : sa raison d'être et ses bienfaits

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Les six émotions primaires, les idées reçues et les croyances sur les émotions.
- L'importance du vocabulaire émotionnel.
- Être à l'écoute de ses émotions et de celles des autres : une clé de bien-être.
- Les caractéristiques d'une émotion : innée et universelle.
- Une réaction normale et vitale pour s'adapter (situation, changement) et se protéger.
- Le concept et les composantes de l'intelligence émotionnelle.
- Les émotions vécues dans le soin et l'accompagnement des plus vulnérables.
- Repérer et évaluer la charge émotionnelle des contextes et situations vécus.
- Conscientiser ses modes de réactions habituels et les objectifs.
- Les enjeux de santé : les risques de l'absence d'expression et d'écoute émotionnelle.
- Les enjeux de santé : les bénéfices indéniables de l'intelligence émotionnelle : santé, épanouissement.

## Module 2 - Mobiliser son intelligence émotionnelle pour vivre et travailler plus sereinement

- Mieux identifier, exprimer, réguler ses émotions.
- État des lieux des moyens individuels déployés.
- Passer d'un mode automatique à un mode adaptatif.
- Stratégies d'évacuation de la charge émotionnelle.
- Savoir demander de l'aide et mobiliser les ressources et acteurs compétents.
- S'entraîner à ressentir des émotions agréables.
- Définir son plan d'actions, le plan d'actions de la structure, d'un service, d'une équipe.
- Les émotions au travail.
- Le partage émotionnel au travail.
- Le process « OSBD » de la communication non violente (CNV) et les 4 étapes clés.
- Manager grâce à l'intelligence émotionnelle.
- Optimiser l'intelligence relationnelle.