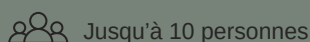
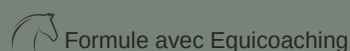




Développer ses compétences émotionnelles

Cette formation est conçue sous forme d'un parcours en 3 sessions de formation qui seront assistées par les chevaux sur les parties pratiques. Le parcours associe différentes méthodes d'apprentissage (Test, réflexions, exercices personnels, jeux, équicoaching et coaching de groupe) pour décupler l'ancrage des nouvelles compétences.

Durée : 3 jours (21h)



A partir de 2000€

Objectif(s) pédagogique(s) :

- Reconnaître et nommer les émotions
- Décrire les composantes et les fonctions des émotions
- Analyser les situations émotionnelles
- Évaluer les stratégies de régulation émotionnelle
- Appliquer des techniques de gestion des émotions
- Concevoir des stratégies personnalisées pour améliorer la conscience émotionnelle et la régulation émotionnelle.
- Pratiquer l'expression et l'accueil des émotions de manière constructive.

Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer ses compétences émotionnelles

Pré requis : aucun

Programme

Pendant la formation les stagiaires apprendront à :

- Reconnaître et nommer les émotions :
- Comprendre les composantes des émotions :
- Prendre conscience de leurs émotions
- Identifier les émotions chez autrui
- Analyser la fonction des émotions
- Évaluer les conséquences des stratégies de régulation émotionnelle
- Gérer les émotions de manière adaptée
- Réguler les émotions par la prise de recul
- Exprimer et accueillir les émotions
- Utiliser les émotions comme sources d'information
- Développer des ressources psychologiques et relationnelles

Développer ses compétences émotionnelles

Programme

JOUR 1 :

Module 1 : Introduction à l'intelligence émotionnelle

- Définition, importance, impact sur le travail.
- Exercices de prise de conscience

Module 2 : Identification et conscience des émotions

- Introduction à l'Intelligence Émotionnelle
- Conscience de Soi et Gestion Émotionnelle
- Atelier pour renforcer l'empathie et l'écoute dans les interactions.

Module 3 : Compréhension des émotions grâce au chevaux

- Comprendre la fonction des émotions chez les chevaux et chez les humains
- Comprendre le lien entre les déclencheurs d'émotion, l'évaluation de la situation et les besoins fondamentaux à l'origine d'une émotion
- L'émotion comme source d'information
- Comprendre les conséquences des stratégies inadaptées de régulation des émotions
- Travail en groupe en Equicoaching avec les chevaux pour comprendre ses mécanismes émotionnelle.

JOUR 2:

Module 4: Régulation des émotions

- Apprendre à gérer les émotions de manière adaptée
- Sélectionner les situations
- Modifier les situations par la résolution de problème
- Introduction à la relaxation
-

Module 5: Régulation émotionnelle (approfondissement)

- Le processus d'acceptation
- la régulation par la prise de recul (défusion)
- La régulation par la réévaluation cognitive
- Mise en situations et exercices avec les chevaux

Développer ses compétences émotionnelles.

Programme

Module 6 : Expression des émotions

- Comprendre l'importance de la capacité à exprimer ses émotions
- Différencier le jugement de l'expression d'une émotion
- Exprimer ses émotions de manière adaptée à la situation
- Accueillir les émotions des autres

JOUR 3

Module 7 : Utilisation des émotions

- Utiliser l'information des émotions comme un indice de satisfaction des besoins fondamentaux
- Observer l'influence des émotions grace aux chevaux
- Distinguer information et bruit émotionnel
- Utiliser les informations émotionnelles pour prendre des décisions
- Identifier l'émotion adéquate à la tâche ou à l'objectif ciblé.

Module 8 : Les émotions ressources et bilan du programme

- Utiliser les émotions positives pour développer des ressources psychologiques et relationnelles
- Ancrer les apprentissage dans son quotidien professionnel
- Bilan du programme et des apprentissages avec les chevaux grâce à l'équicoaching

Développer ses compétences émotionnelles

Programme (suite)

A l'issue de la formation les stagiaires sauront :

- Comprendre de façon claire leurs propres émotions et celles des autres.
- Identifier les différentes composantes d'une émotion, y compris les déclencheurs, les réponses physiologiques, et les conséquences comportementales.
- Reconnaître leurs propres émotions et celles des autres dans divers contextes.
- Comprendre la fonction et l'importance des émotions dans la régulation des interactions sociales et personnelles.
- Créer des approches plus efficaces pour gérer les situations émotionnellement chargées.
- Prendre du recul et utiliser des techniques de régulation émotionnelle pour maintenir l'équilibre.
- Exprimer de manière constructive ses émotions et accueillir celles des autres, favorisant ainsi un environnement empathique et de soutien.
- Utiliser les émotions pour guider la prise de décision, la résolution de problèmes, et l'amélioration des relations interpersonnelles.
- Développer des ressources psychologiques et relationnelles par le biais de l'intelligence émotionnelle, renforçant la résilience et la capacité à établir des relations positives.

Méthode pédagogique employée :

- **En distanciel et présentiel classique :**

Expérimentation sur la base de situations en lien avec les pratiques des participants, de cas pratiques permettant de valider les acquis et d'exercices concrets.

Sous groupes, entretiens individuels

- **En Présentiel avec la méthode Horse & Human Skills :**

Cette méthode favorise une compréhension profonde et durable des soft skills en stimulant la neuroplasticité et en sortant les participants de leur zone de confort. L'expérience avec les chevaux permet un ancrage émotionnel fort des compétences apprises, renforçant ainsi leur intégration et applicabilité dans le contexte professionnel. De plus, cette approche innovante et immersive augmente l'engagement et la motivation des apprenants, rendant l'apprentissage plus efficace et mémorable.