

La passion
de transmettre



Claude Schell
FORMATION
& Partenaires

Séminaire*
à Strasbourg
Formation en inter

Nov. - Décembre 2012
vendredi 30
et samedi 1^{er}

■■■■■ Agir avec ses émotions et développer la confiance en soi

« Ou comment utiliser son intelligence émotionnelle et interpersonnelle pour du développement personnel »

Ce séminaire s'adresse à toute personne – qu'elle soit inscrite à titre individuel, au titre d'un DIF ou d'une formation continue financée par son entreprise (cadre, dirigeant, employé, étudiant, personne en reconversion professionnelle, en recherche d'emploi ou évoluant au foyer...) – désireuse de développer la maîtrise et l'affirmation de soi par une pratique éclairée de l'intelligence émotionnelle au travers de l'acquisition et l'application d'outils et de techniques adaptés.

La maîtrise des émotions serait-elle réservée à certains individus forts et rationnels et resterait-elle hors de portée des personnes sensibles ? Qu'en est-il vraiment ?

Lors de ce séminaire, nous verrons à quelles conditions il est possible de gagner en confiance, d'atténuer ces vécus « handicapants » et d'évoluer dans la maîtrise des émotions pour gagner des « combats » jusqu'alors perdus.



Programme

L'intelligence « intra-émotionnelle »
Développer la conscience
ou perception de soi

Comprendre les émotions

- Identifier les émotions authentiques
- Sentir et explorer ses propres émotions
- Utiliser la fonction « radar » des émotions
- Distinguer la réponse apprise de la réponse appropriée

Gérer ses émotions

- Apporter une réponse adaptée
- Écouter son marqueur physique
- Utiliser les trois leviers opérationnels
- Atténuer les impacts et gérer la « tempête émotionnelle »

Émotions et intelligence « interpersonnelle » :
développer la perception d'autrui et la
conscience de l'impact sur les relations et
sur la performance

Muscler son intelligence interpersonnelle

- Savoir exprimer son ressenti
- Identifier la réponse dite « forte »
- Identifier la réponse dite « faible »
- Changer de « paradigme »

Gérer les situations difficiles

- Connaître nos réactions sous stress
- Identifier nos « messages contraignants » ou « Drivers »
- Comprendre les mécanismes des jeux de pouvoirs
- Anticiper la spirale des conflits
- Comprendre « nos rôles privilégiés » par le triangle de Karpman

Dépasser les « enjeux bloquants »

- Comprendre la nature des enjeux
- Utiliser les antidotes aux « 3 enjeux bloquants »
- Se situer par rapport aux autres
- Faire évoluer sa « Position de vie » et gagner en estime de soi
- Établir des relations gagnant/gagnant dans la durée

Conclusion – Évaluation

* Tous nos séminaires en Inter sont également proposés sur mesure en Intra.
Pour ces formations en Intra et sur mesure, nous consulter.

Objectif pédagogique du séminaire

À l'issue de ce séminaire, les participants seront capables d'aborder leurs émotions de façon positive. Ils apprendront à utiliser leurs émotions et sauront :

- identifier les émotions authentiques
- s'orienter à partir de leurs émotions
- s'affirmer sur ce qui est bon ou préjudiciable pour eux
- dire les ressentis négatifs aux personnes concernées
- établir une relation de confiance et de sécurité adapté au contexte
- gérer la spirale d'une entrée en conflit
- mieux maîtriser leur réaction sous stress et gagner en confiance.

Méthodologie et approche pédagogique

L'implication personnelle est un élément fort de réussite.

Ainsi, le séminaire, élaboré et animé par Claude Schell, se décline-t-il selon une méthode éprouvée qui met en jeu le principe fondateur suivant : « **Respect quant à la personne, exigence quant aux processus** »...

La méthode engendre une dynamique positive qui facilitera des échanges, menés librement et sur un mode non jugeant, autour d'expériences, d'observations, de découvertes et de ressentis des participants.

À partir de la situation de chaque stagiaire et dans le cadre de l'objectif fixé, nous créerons les conditions propres à favoriser une évolution différenciée :

- apports fondamentaux théoriques
- apprentissage et mise en pratique
- pédagogie interactive et participative en individuel et en groupe
- questionnaire et inventaire des « Drivers » (ceci n'est ni un test ni une évaluation)
- documents didactiques distribués aux participants
- évaluation en fin de formation.

Lieu, dates et horaires du prochain séminaire

Session de 2 journées à Strasbourg
Vendredi 30 novembre et samedi 1^{er} décembre 2012
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Inscription et tarifs

(nets de TVA)

- | | |
|---|-----------|
| • individuelle à titre personnel | 390 euros |
| • au titre du droit individuel à la formation DIF | 640 euros |
| • pour les professions libérales et assimilées | 640 euros |
| • au titre du Plan Formation Entreprise | 890 euros |

renseignements et inscription

par email à claudio@schell-formation.fr

par téléphone au 06 73 39 27 14

La passion
de transmettre



Claude Schell
FORMATION
& Partenaires