



L'intelligence émotionnelle

Public	Cette session s'adresse à toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle, pour répondre de façon durable et efficace aux exigences du contexte professionnel liées au milieu hospitalier.
Prérequis	Contexte professionnel lié au milieu hospitalier.
DISPOSITIONS PRATIQUES	Effectif minimum : 1 participant Effectif maximum : 6 participants
Modalités et délai d'accès	Inscription via notre bulletin d'inscription : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session
Présentation générale (problématique, intérêt)	Accueillir l'état émotionnel des collègues et des patients pour adapter sa posture et garantir une communication et une compréhension efficace, tel est l'objectif de tout professionnel de santé. Pour atteindre cet objectif, nous vous proposons une immersion dans l'intelligence émotionnelle afin d'en comprendre les leviers et vous permettre de les activer en situation professionnelle.

14 pl des roches 57160 Rozérieulles / SIRET : 83240738100017/

NDA : 44570456357 enregistré auprès du préfet de la région Grand Est. Ce numéro ne vaut pas agrément d'état / 0763941303 / Page LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/alka-formation-3900a2297>

Version 2 du 01/09/2025



	<p>Développer l'intelligence émotionnelle des stagiaires afin d'en faire une ressource utilisable en situation professionnelle.</p> <p>A l'issue de cette session, chaque stagiaire sera en capacité de détecter son état émotionnel et de réguler celui-ci, selon le niveau d'exigence du contexte dans lequel il se trouve.</p> <p>Pour ce faire, il utilisera des outils de préparation mentale et des outils issus des neurosciences cognitives et comportementales.</p> <p>Déclinaison des objectifs :</p> <p>Identifier les différentes attitudes possibles face à l'action et leurs caractéristiques pour connaître ses niveaux d'activation possibles, en utilisant l'outil P.A.D.</p> <p>Identifier les éléments constitutifs de nos attitudes et leurs interactions pour comprendre les mécanismes, en utilisant l'outil M.P.M.</p> <p>Réaliser un nettoyage cérébral pour retrouver sa capacité de réflexion en utilisant l'outil Douche Cérébrale.</p> <p>Clarifier le processus d'apprentissage des compétences comportementales pour identifier les points de vigilance à avoir, en utilisant l'outil S.V.P</p> <p>Identifier son niveau d'activation pour réaliser la première étape de la procédure d'activation, en utilisant l'outil Boussole d'Activation.</p> <p>Identifier le lien entre l'énergie et la cognition pour comprendre l'impact de ce paramètre dans ma gestion émotionnelle en utilisant l'outil C.I</p> <p>Savoir piloter mon énergie pour réaliser la seconde étape de la procédure d'activation, en utilisant 2 outils de relâchement, 2 outils de relaxation et 2 outils de dynamisation.</p>
	<p>Clarifier la notion d'émotions pour comprendre leurs incidences en utilisant l'outil Quiz.</p> <p>Réaliser une bascule émotionnelle pour engrammer une première expérience, en utilisant l'outil Mes Mots Fétiches.</p> <p>Basculer dans un état émotionnel adapté à la situation pour réaliser la troisième étape de la procédure d'activation, en utilisant l'outil Situation de Référence.</p> <p>Recenter mon état émotionnel pour réguler mon niveau d'activation, en utilisant un levier cognitif, émotionnel ou comportemental.</p>
Contenu de la formation	<p>Programme détaillé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'intelligence émotionnelle, de quoi parle-t-on ? La conscience de soi : la capacité à reconnaître ses propres émotions et à comprendre leur impact sur nos pensées et nos comportements. La gestion de soi : la capacité à maîtriser ses émotions et ses impulsions, à s'adapter au changement et à rester motivé, même face à des obstacles. La conscience sociale : la capacité à comprendre les émotions des autres et à les utiliser pour se connecter avec eux. C'est là que l'empathie entre en jeu. La gestion des relations : la capacité à inspirer, à influencer et à résoudre les conflits en s'appuyant sur la communication et la collaboration.



	<p>- Identifier son état émotionnel.</p> <p>Le "body scan" : prenez un moment pour observer les sensations physiques dans votre corps. Le stress se manifeste souvent par une tension dans les épaules, tandis que la joie peut se ressentir comme une légèreté dans la poitrine.</p> <p>Le journal des émotions : à la fin de chaque journée, notez les émotions que vous avez ressenties et les événements qui les ont déclenchées. Cela vous aidera à identifier des schémas récurrents.</p> <p>La roue des émotions de Plutchik : ce modèle visuel vous permet de nommer vos émotions avec plus de précision. Plutôt que de dire "je suis en colère", vous pourriez découvrir que vous êtes en fait "frustré" ou "déçu", ce qui vous aidera à mieux comprendre la source de votre sentiment.</p> <p>- Réguler ses états émotionnels.</p> <p>La respiration profonde : si vous vous sentez submergé, faites une pause et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez lentement par le nez, retenez votre souffle quelques secondes, puis expirez par la bouche. Cela active le système nerveux parasympathique, qui est responsable de la relaxation.</p> <p>La reformulation cognitive : remettez en question vos pensées négatives. Par exemple, si vous pensez "je ne vais jamais y arriver", demandez-vous "quelles preuves ai-je pour dire ça ?". Remplacez ensuite cette pensée par une autre, plus positive et plus réaliste : "j'ai déjà réussi des choses difficiles, je peux le faire."</p> <p>La distraction saine : si une émotion vous submerge, changez d'activité pour quelques minutes. Écoutez de la musique, faites une courte marche ou parlez à un ami. Cela vous donne de l'espace pour que l'émotion s'estompe naturellement.</p> <p>- Intégrer l'intelligence émotionnelle dans son environnement.</p> <p>L'écoute active : quand quelqu'un vous parle, concentrez-vous pleinement. Posez des questions pour montrer que vous écoutez vraiment, comme "si je comprends bien, tu te sens X à cause de Y ?"</p> <p>L'empathie : essayez de vous mettre à la place de l'autre pour comprendre son point de vue. Cela ne veut pas dire que vous devez être d'accord avec eux, mais que vous devez reconnaître leur réalité.</p> <p>La gestion des conflits : face à un désaccord, restez calme. Concentrez-vous sur le problème, pas sur la personne. Utilisez des phrases en "je" (par exemple : "je me sens frustré quand...") plutôt que des phrases en "tu" ("tu me frustres toujours").</p>
--	--

Modalités pédagogiques	<p>Moyens pédagogiques :</p> <p>Cette formation se déroule uniquement en présentiel et s'appuie principalement, sur la méthode Target®, sur les neurosciences cognitives et comportementales, ainsi que la bio systémique comportementale.</p> <p>Le stagiaire disposera de supports pédagogiques fournis (papiers et pdf) au fur et à mesure du déroulé de la formation.</p> <p>Le déroulé pédagogique de cette formation sera articulé autour de la mise en pratique d'outils opérationnels, d'apport théoriques, de vidéos et de capitalisation de l'expérience professionnelle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il s'agit des moyens utilisés pour permettre les apprentissages (exercices, capitalisation de l'expérience professionnelle, jeux de rôles, exposés, film, vidéo...) mais aussi ; • Supports pédagogiques (distincts d'une simple documentation professionnelle) ; • Matériel de vidéo projection ; • Salles ; • Plateaux techniques...
------------------------	--

	<p>Modalités :</p> <p>Présentiel (période en milieu professionnel), AFEST, mode projet, autoformation accompagnée, ...</p> <p>Point en amont de la formation avec restitution du besoin client.</p> <p>Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique.</p> <p>Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.</p>
Moyens d'encadrement de la formation	<p>ALKA Formation s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel.</p> <p>Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques. Vidéo projection. Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques.</p>
Compétences / Capacités professionnelles visées	<p>Activation émotionnelle du professionnel de santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identification de son état émotionnel - Positionnement du champ de concentration - Ajustage de son énergie - Activation émotionnelle <p>Gestion émotionnelle du professionnel de santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positionnement du champ de concentration - Recentrage de son énergie - Bascule émotionnelle
Durée	Durée totale : 2 jours consécutifs, soit 14h
Dates	Nous consulter
Lieu(x)	Dans une salle louée pour l'occasion
Coût par participant	A partir de 580 euros TTC
Accessibilité	<p>Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap.</p> <p>Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.</p>
Formateur /trice	Nos formateurs- formatrices sous-traitants disposant de toutes les compétences nécessaires pour réaliser la formation
Suivi de l'action	Mise en place d'outils permettant de vérifier la réalité du suivi de la formation par les stagiaires (émargement par les stagiaires et le formateur, Attestation de stage) Une attestation de compétences sera remise à chaque stagiaire
Evaluation de l'action	<p>Une évaluation de l'action (satisfaction des participants) et une autre sur le degré d'acquisition des compétences (tests, examens, fiches d'évaluation, entretiens...) sont à envisager.</p> <p>Évaluation de la prestation de formation « à chaud » (tour de table, cible, bilan écrit...).</p>



Pour aller plus loin

À l'issue de cette formation, il est possible d'intégrer un parcours complet de développement des compétences comportementales, conçues sur 3 sessions thématiques complémentaires : intelligence motivationnelle puis intelligence relationnelle puis intelligence managériale.

