

Table des matières de la formation « **DÉVELOPPEZ VOTRE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : FAITES DE VOS ÉMOTIONS DES ALLIÉES** »

Module 1 : Introduction

1. Introduction : Introduction & Présentation des intervenants
2. Introduction : Objectifs de la formation & Plan d'apprentissage

Module 2 : Nos émotions

3. Qu'est-ce qu'une émotion ?
4. Les différentes émotions
5. Notre « répertoire émotionnel habituel »
6. L'émodiversité, pourquoi c'est bon et pourquoi c'est pas si simple ?
7. Nos émotions : Ennemies ou alliées ?

Module 3 : Les compétences émotionnelles

8. Introduction : 5 compétences clés
9. L'importance des compétences émotionnelles pour la santé mentale et le bien-être
10. L'importance des compétences émotionnelles pour la santé physique
11. L'importance des compétences émotionnelles dans le monde du travail
12. L'importance des compétences émotionnelles dans le cadre de nos relations sociales
13. Augmenter ses compétences émotionnelles : c'est possible !

Module 4 : Améliorer l'identification des émotions

14. Identifier précocement et correctement ses propres émotions
15. Améliorer notre capacité à identifier précocement nos émotions
16. Améliorer notre capacité à identifier nos émotions avec précision
17. Identifier les émotions d'autrui : Identifier précisément et identifier précocement
18. Identifier les émotions d'autrui : L'art de poser les bonnes questions

Module 5 : Améliorer la compréhension des émotions

19. Bénéfices de la compréhension des émotions
20. Identifier la source d'une émotion : La théorie de l'iceberg
21. Les émotions comme indicateurs des besoins psychologiques
22. Anticiper les conséquences possibles de différentes émotions

Module 6 : Améliorer l'expression et l'écoute des émotions

23. Exprimer les émotions : Les freins à l'expression des émotions, les dangers de la suppression, et les bénéfices de l'expression (constructive) des émotions
24. Exprimer : Quand ? À qui ? De quelle manière ?

25. Écouter les émotions et les besoins d'autrui

Module 7 : Améliorer la régulation des émotions

26. Les 5 familles de stratégies de régulation
27. Le paradoxe de la région beta
28. Sélectionner les situations : Mieux choisir les situations auxquelles on s'expose
29. Modifier les situations : Résolution de problème
30. Rediriger l'attention : Du bon usage de la distraction
31. Rediriger l'attention : Focus sur la pleine conscience
32. Travailler les pensées : La défusion cognitive
33. Travailler les pensées : La réévaluation cognitive
34. Modulation des manifestations corporelles ou de notre rapport à celles-ci : L'acceptation des émotions
35. Moduler l'activation corporelle : la relaxation
36. La régulation des émotions agréables
37. Réguler les émotions : L'importance de la flexibilité

Module 8 : Améliorer l'utilisation des émotions

38. Ça veut dire quoi « utiliser ses émotions » ?
39. Utiliser ses émotions pour mieux prendre soin de ses besoins
40. Utiliser ses émotions pour vivre une vie plus en accord avec ses valeurs
41. Utiliser ses émotions pour améliorer son efficacité au quotidien
42. Améliorer son pouvoir d'influence : L'utilisation stratégique des émotions dans les interactions

Module 9 : Cultiver les émotions ressources

43. Construire des ressources à court et long termes
44. Cultiver les émotions ressources : La gratitude
45. Cultiver les émotions ressources : La joie
46. Cultiver les émotions ressources : L'émerveillement
47. Cultiver les émotions ressources : L'amusement
48. Cultiver les émotions ressources : L'auto-compassion
49. Cultiver les émotions ressources : Cultiver l'amour
50. Cultiver les émotions ressources : L'espoir
51. Conclusion de cette formation aux compétences émotionnelles