

Intra CL

Public

1 groupe d'agents de la
Caf de Bordeaux

Modalités pratiques

2 jours soit 14 heures de
formation
Calendrier - Lieux -
Modalités d'accès :
Planification sur le site
EGOC [Sessions à venir]
Nous contacter pour suivi
des programmations et
des planning sur
www.egoc.org

Catégorie

Formations
Chantiers locaux

Tarifs

2600.00

Modalités d'animation

Formateur

JOUBERT Dominique

Effectif

Taux de satisfaction

Tarif / Coût stagiaire

2600.00

2019- Gérer ses émotions - pratiquer l'intelligence émotionnelle pour soi-même - CAF 33

MAJ : Mercredi 20 mai 2026

Contenu

PROGRAMME Formation

« Gérer ses émotions – Pratiquer l'intelligence émotionnelle pour soi-même »

Intervenant : Dominique JOUBERT

Durée – Dates : 2 jours, les 13-14 mai 2019

Horaires : La formation se déroulera de 9 h à 17h soit 7h de formation par
jour

Lieu : BORDEAUX, Caf de la Gironde - Rue du Docteur Gabriel Péry - 33078
Bordeaux Cedex

Effectif : 1 groupe d'agents de la Caf de la Gironde limité à 10 stagiaires

Contexte de la mission et public

Les situations qui génèrent des insatisfactions, des émotions inconfortables
chez soi et les autres ne manquent pas dans le quotidien professionnel de
tout collaborateur.

En réaction à ces émotions, enfermés dans ses habitudes et son
"caractère", sans avoir appris à comprendre et écouter ses émotions et
celles des autres, faute de savoir comment faire autrement, chacun peut
réagir de façon maladroite ou agressive envers les autres ou soi-même.

Ces réactions sont alors génératrices :

- de stress, de nouvelles tensions et de conflits
- de repli sur soi, de fuite, d'évitement

et ne contribuent pas au bien-être individuel, à la qualité de la communication et des relations entre les collaborateurs, qui sont des facteurs essentiels de la qualité de vie au travail.

Objectifs

Il s'agit de :

- se comprendre :

- Comprendre les émotions et le fonctionnement humain

- repérer ses habitudes de réaction face aux émotions

- d'évaluer les conséquences de ses habitudes sur soi et les autres (bien-être et qualité des relations)

- d'Agir sur soi :

- de changer son regard sur émotions

- d'identifier de nouveaux comportements plus adaptés

- accueillir et écouter ses émotions

- communiquer sous le coup de l'émotion : s'exprimer et écouter l'autre

L'action permet de contribuer, quand les émotions douloureuses apparaissent à leur apaisement, au bien-être de chacun par la diminution des tensions intérieures ou des conflits avec les autres.

Contenu

Se comprendre :

Comprendre le fonctionnement humain et le phénomène des émotions

Comprendre le processus de déclenchement des émotions

Comprendre et identifier le chemin de l'événement déclencheur jusqu'à nos réactions et comportements

Le chemin de nos perceptions Filtres, perceptions, interprétations, pensées,.....

Notre cerveau en action : Qui pilote nos comportements? Pilotage automatique ou Pilotage conscient ?

Décider d'agir sur soi:

Gérer, Maitriser ses émotions...de quoi parle-t-on?

Changer son regard sur l'émotion.

L'émotion : problème ou solution?

Sur quoi avons-nous le choix ?

Subir la tyrannie de nos émotions ou choisir d'en faire un allié?

Agir sur soi : diminuer l'intensité émotionnelle et réagir autrement sous l'émotion

Assumer la responsabilité de ses émotions

Éviter de projeter sur les autres ou l'environnement extérieur la responsabilité de nos émotions

Repérer ce qui est de sa responsabilité et de celle des autres

Gérer ses pensées :

Différencier ce qui est réel ou vrai de ce qui ne l'est pas, ses perceptions de la réalité.

Le cercle vicieux des croyances négatives, établir son propre bilan (croyance / comportement / résultat).

Les repérer dans son vécu pour mieux y faire face.

Transformer nos pensées immédiates en pensées alternatives

Prendre du recul et observer ce qui nous touche et nous "déclenche"

Les repérer dans son vécu pour mieux y faire face.

Prendre conscience de son pilotage automatique, ses ruminations et discours limitant, dans son quotidien.

Relier ses émotions à ses besoins

Nos besoins...notre nature à la source de nos émotions

Notion de besoin

Trouver ses besoins

Identifier ses valeurs fondamentales sources de motivation.

Identifier ses réactions " de défense" quand les émotions douloureuses apparaissent

Les 3 réactions types de défense et les comportements associés

Avantages et inconvénients

Test d'auto-évaluation sur ses réactions habituelles

Développer ses capacités d'écoute empathique et d'accueil des émotions sans réagir

Occuper son "espace intérieur"

Porter son attention "au bon endroit"

Écouter les informations du corps et ses sensations sans jugement

Se fixer des règles de conduite quand l'émotion nous "submerge"

S'apaiser : Exercices de relaxation et visualisation.

Développer des automatismes pour :

- augmenter sa qualité de présence à soi et aux autres,

- savoir récupérer à tout moment de la journée,
- faire face à la pression et aux nombreuses sollicitations,
- Ralentir pour accroître sa performance,

Communiquer sous le coup de l'émotion :

Porter son attention avant de communiquer :

- sur son intention?
- sur l'intensité de son émotion

Changer sa façon de le dire sous émotion :

Les différentes façons de communiquer et de dire les choses sous l'émotion

Une nouvelle façon de communiquer sous émotion

- se centrer sur soi
- éviter la pression sur l'autre

Clarifier ce qui se passe en soi avant de s'exprimer: les 4 étapes du processus de la communication non violente

Transformer les pensées (perceptions, jugements, interprétations,..) en observation

Associer les émotions aux besoins

Clarifier quoi demander et à qui?

Exprimer ce qui se passe en soi à l'autre : comment le dire.

Demander à l'autre quelque chose : choisir le bon moment



Écouter l'autre:

L'écoute empathique et l'apaisement émotionnel pour soi et les autres

L'écoute : une qualité de présence et d'attention

Les bénéfices

Entendre un message négatif

Identifier de nouveaux comportements

Les 4 choix de réactions possibles

Apaiser les situations de tensions intérieures ou inconfortables : culpabilité /
hésitations / impression de subir.

Établir son plan d'action :

- Le cœur de mes priorités
- Ce que je dois arroser quotidiennement
- Mes actions concrètes : Mon journal du succès

Méthodes pédagogiques

Apports

Exercices et mises en situation

Test d'auto-évaluation

Élaboration d'un plan d'action personnalisé

Intervenant

Dominique JOUBERT

Modalités d'évaluation et sanction de la formation

A l'issue de cette formation, un bilan est réalisé sous la responsabilité du formateur. Lors de ce bilan, la présence d'un cadre référent est souhaitée.

A l'issue de cette action, une procédure d'évaluation permettant d'apprécier la qualité de la prestation (et des intervenants) et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux assignés sera mise en œuvre. Ces fiches seront renseignées par les participants sous la responsabilité du prestataire et transmis par ses soins à l'EGOC.

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation.

Méthodes mobilisées

Modalités d'évaluation et de validation:

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf

Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité:



Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « [Contact et Accessibilité](#) »

Délais d'accès à la formation:

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

**Pour toutes informations administratives, pédagogiques,
d'accompagnement aux personnes
ou d'une adaptation de la formation sur mesure,
vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43**
