



Emmanuelle DUCASSE
06 13 10 17 02
contact@feel-and-woop.com



PROGRAMME

L'AGILITÉ ÉMOTIONNELLE : UNE SOURCE D'EFFICACITÉ ET DE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

(Mixte)

ANIME PAR :



Mme Emmanuelle DUCASSE
Formatrice et facilitatrice d'interventions en psychologie positive appliquée
à l'éducation et au management.

PUBLIC :

Salariés, managers

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

6 - 15

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Comprendre, développer et utiliser la force de l'agilité émotionnelle au travail.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

A la fin de la formation, les participants seront capables de:

- Expliquer l'importance des compétences émotionnelles au travail
- Citer les compétences clés pour développer l'agilité émotionnelle en milieu professionnel
- Utiliser efficacement l'agilité émotionnelle au travail

PRÉREQUIS :

Aucun

CONTENU DU PROGRAMME :

Accueil et inclusion du groupe

Une émotion, c'est quoi au juste et à quoi ça sert?

Les 5 compétences de l'intelligence émotionnelle

Apprendre à réguler ses propres émotions

Développer des relations professionnelles efficaces

Mobiliser ses émotions de façon utile

Un temps pour explorer des pistes permettant d'intégrer les apprentissages de la formation dans sa pratique professionnelle

Synthèse et clôture de la formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Formation en groupe de 6 à 15 personnes

Eclairages scientifiques, expérimentation d'outils, jeux de rôles, échanges en petits groupes, partage d'expériences en milieu professionnel et approche ludique (jeux, quiz, etc.) pour s'enrichir et s'inspirer !

Bibliographie et padlet avec les ressources clés, partagés en fin de formation pour aller plus loin

MODALITÉS D'ÉVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE : 7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE - 04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB - Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47

PgWED_IEOW-L'agilité émotionnelle : une source d'efficacité et de bien-être au travail - page 1 sur 2





Emmanuelle DUCASSE

06 13 10 17 02

contact@feel-and-woop.com



Evaluation des acquis avant/après formation ; Questionnaire de satisfaction systématique en fin de journée à compléter par les participants

DURÉE : 1 date - 7 heures

LIEUX DES SESSIONS :

à définir avec le client (en présentiel ou à distance selon les besoins)

ACCESSIBILITE :

Cette formation est accessible à tous. Nous nous adaptons.

Personne en situation de handicap : Merci de nous contacter pour que nous puissions prendre en compte vos besoins particuliers.

COÛT :

Intra : A partir de 1 250,00 €

Inter : Nous consulter

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE :7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE -04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB -Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47

PGwED_IEOW-L'agilité émotionnelle : une source d'efficacité et de bien-être au travail - page 2 sur 2